

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 82 г. Томска**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Заведующий  
МАДОУ №82 \_\_\_\_\_ С.Е.Щенова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Евсеева Елизавета Сергеевна  
Инструктор по физической культуре

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программ	8
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет)	8
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (6-7 лет)	11
1.4. Планируемые результаты	14
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>16</b>
2.1. Календарный учебный график	17
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет	17
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет	20
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Способы проверки результатов освоения программы	25
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы	28
Список литературы	31
Приложение	32

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие двигательной деятельности детей в возрасте от 5 до 7 лет, а также их физическое воспитание и оздоровление.

В соответствии с концепцией дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, разработанная Программа является одним из условий «для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы фитнеса, развивать индивидуальные и командные виды деятельности, способствующие физическому и здоровьесберегающему воспитанию детей».

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы.

Реализация Программы позволит у детей от 5 до 7 лет расширить кругозор и интерес к занятиям фитнесом и основам сохранения здорового образа жизни.

Проблема здоровья подрастающего поколения всегда была очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов развивающей деятельности (лепка танцы, занятия музыкой, математикой) Человек, двигательные навыки которого, развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои жизненные желания и стремления.

Программа «Детский фитнес» направлена на решение данных проблем.

Практическая значимость Программы заключается в удовлетворении индивидуальных потребностей детей в физическом развитии, формировании общей культуры здорового образа жизни воспитанников МАДОУ №82.

Программа «Детский фитнес» - это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость, игры различной подвижности, ритмопластика), направленный на сохранение и улучшение здоровья детского организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины.

«Детский фитнес» подразумевает использование различного стандартного и нестандартного спортивно-игрового оборудования, традиционные и нетрадиционные виды проведения занятий, с использованием элементов аэробики и различных видов спорта. Занятия проводятся в игровой форме с использованием игровых технологий.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – спортивной направленности, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия фитнесом не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Программа «Детский фитнес» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
4. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного

образовательного стандарта дошкольного образования»;

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Приказ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

8. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

9. Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;

10. Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска»;

11. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014г. № 485 и от 24.04.2014г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;

12. Устав МАДОУ № 82 г. Томска.

### **Возрастные особенности**

#### **Характеристика развития детей от 5 до 6 лет**

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса

деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### **Характеристика развития детей от 6 до 7 лет**

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно

по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Целью программы является укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи Программы:**

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;
- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;
- продолжать формировать навык правильной осанки;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Условия реализации программы:**

**Адресат программы** – дети в возрасте 5-7 лет.

**Численность детей в группе** не более 15 человек.

Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе на специально-оборудованной территории «спортивная площадка».

**Форма обучения** – очная.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 2 учебных года (144 ч.).

Допускается вариативность продолжительности реализации Программы на любом году обучения, срок освоения программы определяется содержанием Программы и должен обеспечить возможность достижения планируемых результатов конкретного возрастного периода.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно.

**Длительность занятий** в соответствии с Постановлением администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 составляет 30 минут с учетом постоянной смены деятельности в соответствии с возрастными особенностями детей

старшего дошкольного возраста. В структуру занятия включена организованная образовательная деятельность в соответствии с СанПин (для детей 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут).

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.

##### Первый год обучения (возраст 5 -6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
	Тема «Сбор урожая»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Построение в колонну, различная ходьба, различный бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу; ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; подлезание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лесенку; подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками; упражнения на статическое равновесие; метание в горизонтальную цель; подвижные игры («Погрузка овощей», «Мы весёлые ребята», «Возьми платочек»); игры малой подвижности («Тик-так», «Овощи и фрукты», «Подкрадись неслышно», «Кто ушёл?»); эстафета «Кто быстрее добежит до флажка».	4	4
	Тема «Экскурсия в лес»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне; различная ходьба, различный бег с преодолением препятствий; ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой; прыжки через предметы; подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком; ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой; подвижные игры («Возьми платочек», «Колобок»); игры	4	4



			малой подвижности («Шуршащая сказка», «Дружные пингины»); фитнес-тренировки.		
	Тема «Путешествие по городу»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны; различная ходьба, различный бег с преодолением препятствий; прыжки в длину и в высоту; перебрасывание мяча, ползание до флажка с толканием мяча головой; подвижные игры («Найди своё место», Мяч соседу»); игры малой подвижности («Подкрадись неслышно», «Кто ушёл?»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Путешествие в зимний лес»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Расчёт на «первый», «второй», «третий», перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим; различная ходьба с остановкой по сигналу; различный бег; ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой; перебрасывание мяча; отбивание мяча от пола; подтягивание на скамейке; подлезание под дугу; подвижные игры («Щука», «Снежная перестрелка»); игры малой подвижности («Хвост змеи», «Друзья»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Забавы зимушки-зимы»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары, расхождение через середину по одному в разные стороны; различная ходьба и бег; прыжки в глубину; отбивание мяча от пола в движении по прямой; подвижные игры («Удочка», «Чай-чай-выручай»); игры малой подвижности («Кто ушёл?», «Летает- не летает»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Пожарные на учении»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг; ходьба, бег; ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя; прыжки с места;	4	4

			прыжки в длину с разбега; отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину; подвижные игры («Розы, тюльпаны», «Грибы, ягоды, цветы»; игры малой подвижности («Котята и клубочки», «Тихо-громко»); фитнес-тренировки.		
	Тема «Мы — юные циркачи»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Построение в шеренгу, в три колонны, колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга; ходьба, бег; запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место; перебрасывание мяча; метание в вертикальную цель; подвижные игры («Возьми платочек», «Третий лишний»); игры малой подвижности («Летела ворона», «Тихо-громко»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Цирк»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Перестроение в три колонны на месте и в движении; ходьба, бег; ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах; метание мешочков с песком в горизонтальную цель; лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе; подвижные игры («Ты с мячом играй, играй, но число не забывай», «Четыре цапли»); игры малой подвижности («Скажи ласковое слово», «Кольцо-колечко»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Олимпийские звезды»	Открытое занятие	Построение в три, четыре колонны, парами, перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте; ходьба, бег; ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке; прыжки через обруч на месте; отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в	4	4

			корзину; лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет; подвижные игры («Не урони мяч», «Четыре цапли»); игры малой подвижности («Хвост змеи», «Котьята и клубочки»); фитнес-тренировки.		
<b>ИТОГО</b>				<b>72</b>	

**1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.  
Второй год обучения (возраст 6-7 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
	Тема «Детский сад»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Построение, строевые упражнения; различная ходьба и бег; ходьба и бег парами; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову, с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места; прыжки в длину с места; подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками; переброска мячей; лазанье по наклонной лесенке; ползание по гимнастической скамейке; подвижная игра («Пустое место»); игры малой подвижности («Будь внимателен», «Друзья»); эстафета («Классики»).	4	4
	Тема «Осень в лесу»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Построение, строевые упражнения; различная ходьба и бег; ходьба по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу; перепрыгивание через веревку боком; ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; подвижные игры («Самый быстрый», «Мяч капитану»); игры малой подвижности («Подкрадись неслышно»,	4	4

			«Летела ворона»); фитнес-тренировки.		
	Тема «Мой город»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; ходьба и бег; прыжки в длину с места; перебрасывание мяча друг другу из-за головы; отбивание мяча от пола; ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой; подвижные игры («Удочка», «Птички и клетка»); игры малой подвижности («Кто ушёл?», «Будь внимателен»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Путешествие в зимний лес»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении; ходьба и бег; ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове; прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом; забрасывание большого мяча в корзину; подвижные игры («Снежная перестрелка», «Четыре цапли»); игры малой подвижности («Хвост змеи», «Кольцо-колечко»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Забавы зимушки-зимы»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги в две колонны; ходьба и бег; прыжки в глубину в обозначенное место; ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину; подлезание под дугами в группировке спиной вперед; подвижные игры («Ты с мячом играй, играй, но	4	4

			число не забывай», «Розы, тюльпаны»); игры малой подвижности («Узнай, кто позвал», «Садовник»); фитнес – тренировки.		
	Тема «Пожарные на учении»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево; ходьба и бег; прыжки через обруч в движении; метание малого мяча в вертикальную цель; влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали; лазанье по гимнастической скамейке на спине; подвижные игры («Третий лишний», «Снежная перестрелка»); игры малой подвижности («Дружные пингвины», «Скажи наоборот»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Весенняя карусель»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону, перестроение из одной колонны в две, три в движении; ходьба и бег; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перекладыванием мяча под коленом; впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет; метание в вертикальную цель; отбивание мяча с продвижением друг к другу; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед; подвижные игры («Возьми плато-чек», «Зоопарк»); игры малой подвижности («Летела ворона», «Шел крокодил»); фитнес-тренировки.	4	4
	Тема «Олимпийские звезды»	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)	Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте; ходьба и бег; прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед; прыжки через короткую скакалку;	4	4

			метание предметов в горизонтальную цель; лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис; подвижные игры («Подмигалы», «Бабка-ежка»); игры малой подвижности («Скажи наоборот», «Узнай, кто позвал»); фитнес-тренировки.		
	Тема «На солнечной поляночке»	Открытое занятие	Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу; ходьба и бег; стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза; прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом; метание мяча в вертикальную цель; отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину; подвижные игры («Зоопарк», «Мяч соседу»); игры малой подвижности («Садовник», «Шел крокодил»); фитнес-тренировки.	4	4
<b>ИТОГО</b>				<b>72</b>	

#### 1.4 Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой

«Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;

- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

	1 год обучения дети 5-6 лет	2 год обучения дети 6-7 лет
будут знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.</li> <li>• Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других функциональных систем организма.</li> <li>• Правила здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>• Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>• Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>• Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>
будут уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.</li> <li>• Использовать приемы, снижающие утомляемость,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>• Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>• Использовать навыки диафрагмально-релаксационного</li> </ul>

<p>гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.</li> </ul>	<p>дыхания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>
---	---

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.



**2.1. Календарный учебный график**  
**2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет**  
**на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	ОД	1	«Сбор урожая»	Спортивный зал	Контрольно-проверочное занятие
9.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
10.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
11.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
12.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	ОД	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
17.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
18.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	

21.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	ОД	1	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
25.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
26.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
30.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
31.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
33.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
34.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
35.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
36.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
37.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
38.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
39.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
40.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
41.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
42.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
43.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	

44.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
45.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
46.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
47.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
48.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
49.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
50.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	
51.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	
52.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	
53.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	
54.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	
55.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	
56.	Март	ОД	1	«Мы — юные циркачи»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
57.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
58.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	
59.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	
60.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	
61.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	
62.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	
63.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	
64.	Апрель	ОД	1	«Цирк»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
65.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
66.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
67.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
68.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
69.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
70.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	

71.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
72.	Май	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	Открытое занятие
<b>Количество учебных недель - 36</b>						
<b>Количество учебных дней - 72</b>						
Продолжительность каникул: 31.12.2024 – 09.01.2025 (зимние каникулы) 31.05.2025 – 31.08.2025 (летние каникулы)						
Дата начала и окончания учебных периодов: 01.09.2024 - 31.12.2024 10.01.2025 – 30.05.2025						

### 2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	ОД	1	«Детский сад»	Спортивный зал	Контрольно-проверочное занятие
9.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
10.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	
11.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	
12.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	

16.	Октябрь	ОД	1	«Осень в лесу»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
17.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
18.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	ОД	1	«Мой город»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
25.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
26.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
30.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
31.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	ОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
33.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
34.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
35.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
36.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
37.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
38.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	

39.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	
40.	Январь	ОД	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
41.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
42.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
43.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
44.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
45.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
46.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
47.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
48.	Февраль	ОД	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
49.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
50.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	
51.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	
52.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	
53.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	
54.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	
55.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	
56.	Март	ОД	1	«Весенняя карусель»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
57.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
58.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
59.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
60.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
61.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
62.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	

63.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
64.	Апрель	ОД	1	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	Фитнес-тренировка
65.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
66.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
67.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
68.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
69.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
70.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
71.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
72.	Май	ОД	1	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	Открытое занятие
<b>Количество учебных недель - 36</b>						
<b>Количество учебных дней - 72</b>						
Продолжительность каникул: 31.12.2024 – 09.01.2025 (зимние каникулы) 31.05.2025 – 31.08.2025 (летние каникулы)						
Дата начала и окончания учебных периодов: 01.09.2024 - 31.12.2024 10.01.2025 – 30.05.2025						

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале.

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и

упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ- платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете).
- ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

### **2.2.3. Кадровое обеспечение**

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования – Евсева Елизавета Сергеевна, первая квалификационная категория. Удостоверение о повышении квалификации в ООО «Школа фитнеса» по дополнительной профессиональной программе «Инструктор групповых программ по аэробике».



## **2.3 Способы проверки результатов освоения программы**

### **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

анализ продуктов творчества детей, заполнение листов наблюдений, онлайн фотовыставка на сайте ДОО, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Формы контроля разработаны для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Согласно учебным планам, в программу включены следующие формы контроля:

- собеседование;
- наблюдение;
- опрос (устный, письменный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы;
- контрольные упражнения, сдача нормативов
- отчетный концерт, проводится в конце каждого учебного года с оценкой достигнутых результатов.
- участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности, в процессе, которого каждый учащийся детского объединения оценивается по занятым призовым местам

Педагогический контроль предполагает такие виды как: входящий, текущий, итоговый годовой.

Форма контроля - наблюдение, опрос, собеседование, анализ и самоанализ, учитывается участие в городских, областных, всероссийских, международных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах детского

объединения и учреждения.

## 2.4. Оценочные материалы

В данном разделе отражаются оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов.

### Критерии контроля

Уровни	Знания, умения и навыки учащихся		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Входящая</b>	Учащиеся не умеют ритмично двигаться, определять на слух характер музыки, передавать его в движении, ориентироваться в зале, ускорять и замедлять движения, не владеют специальной терминологией	Учащиеся имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале, не владеют специальной терминологией	Учащиеся плохо владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале
<b>Текущая</b>	Учащиеся слабо определяют на слух характер музыки. Качество выполняемых движений не соответствует требованиям	Учащиеся разбираются в характере музыки, ритмично двигаться. Качество выполнения ритмичных движений соответствует требованиям	Учащиеся свободно ориентируются в характере музыки, легко исполняют ритмичные движения, самостоятельно начинают движение. Качество выполняемых движений соответствует требованиям
<b>Итоговая</b>	Учащиеся слабо освоили уровень музыкального восприятия, ритмичного бега, шага, частично владеют специальной терминологией	Учащиеся освоили содержание всех разделов, владеют специальной терминологией, имеют специальные исполнительские навыки	Учащиеся свободно ориентируются в содержании всех разделов программы, владеют специальной терминологией, способны самостоятельно исполнять танцевальные движения и вариации на их основе

**Оценка результативности реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Детский фитнес»**

<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<i>Качество знаний, умений и навыков</i>		
Критерии Не знает методику исполнения. Слабо знает терминологию. Методически-неправильное исполнение. Музыкально-неритмическое исполнение. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Слабое знание терминов Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение среднее. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Знает термины и понятия. Методически-правильное музыкально-ритмическое исполнение. Хорошая техника исполнения.
<i>Мотивация к занятиям</i>		
Критерии Неосознанный интерес. Мотив случайный, кратковременный.	Критерии Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связана с результативной стороной процесса.	Критерии Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес, стремление добиться высоких результатов. Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить основы танцевального фитнеса
<i>Творческая активность</i>		
Критерии Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от занятий. Отказывается от поручений, заданий. Выполняет движения по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Критерии Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию с помощью педагога.	Критерии Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Может предложить интересные идеи. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатым воображением, развитой интуицией.
<i>Достижения</i>		
Критерии Пассивное участие.	Критерии Активное участие.	Критерии Значительные результаты на различных уровнях

## **2.5. Методические материалы**

### **Особенности организации образовательного процесса – очно.**

#### **Методы и приемы обучения:**

В основе Программы лежат 3 группы **методов**: наглядные, словесные и практические.

#### **Наглядный метод:**

Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

**Показ** применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети.

Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений.

Для лучшего усвоения техники выполнения физических упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

**Имитация** – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям.

Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Зрительные ориентиры помогают детям правильно выполнить разучиваемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

**Словесный метод:** названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Показывая и объясняя упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем.

**Описание** позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений.

**Объяснение** используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

**Указания** могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок. В качестве звуковых сигналов на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д.

**Вопросы**, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

**Рассказ**, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес, а дети выполняют соответствующие упражнения.

На занятиях также используются стихи, считалки, загадки.

**Беседа** способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

**Практический метод:** разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

**Соревновательный метод** применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно.

## Список литературы и интернет-источников

- 1) Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.
- 2) Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014.
- 3) Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.
- 4) Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.
- 5) Левицкий В. Детский фитнес. Учебное пособие.- М.,2006.
- 6) Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. - М.,2007.
- 7) Битюцкина Л.А.,Полеткина И.И. Формирование стопы и осанки у дошкольников.-Волгоград, 1993.
- 8) Сапин М.П. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. - М., 1997.
- 9) Теория и методика физического воспитания: В 2 т. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения/Под ред. Т.Ю. Круцевич.- К.: Олимпийская литература»,2003
- 10) Щебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. М.-, 2000
- 11) Шестаков М.П. Аэробика.- М.,2000
- 12) Вильчковский Э.С. Педагогические основы формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет.-К.,1989.

# Приложение 1

## Карта наблюдений детского развития по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Музыкально-ритмические						Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость		ритмичность		пластичность		растяжка			
		Начало года	Конец года	Нача ло года	Конец года	Нача ло года	Конец года	Нача ло года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Нача ло года	Кон ец год а	Нача ло года	Кон ец год а

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 82  
Г.ТОМСКА,** Щенова Светлана Ефимовна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

09.09.24 05:04 (MSK)

Сертификат B8C80524E2DCB8ABFA91221266192ABE