

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»
(МБДОУ № 22 «Сказка»)

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета от 11.04.2024
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 12.04.2024
№ДС22-11-232/4

Подписано электронной подписью
Сертификат:
5FDA09FAD785EB86C7D58727461BE253
Владелец:
Демерчан Альфира Мирхайдаровна
Действителен: 08.08.2023 с по 31.10.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Baby fitness»

Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов: 72 часа

Авторы - составитель программы:
Минерхаева Ильвина Ильхатовна, педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Baby fitness»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора(разработчика)/составителя программы	Минерхаева Ильина Ильхатовна
Год разработки/ модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ №ДС22-11-232/4 от 12.04.2024
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.
Задачи	Оздоровительные: • Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие; • Формировать правильную осанку и укреплять мышцы стопы; • Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма; Образовательные: • Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию); • Формировать двигательные умения и навыки; Воспитательные: • Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности; • Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении; • • Повышать интерес к физкультурным занятиям;
Планируемые результаты освоения программы	• Знать: о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и аэробики. • Уметь: двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Уметь выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, использовать разнообразные

	движения в импровизации под музыку. Точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретать определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. использовать в изобразительной продуктивной деятельности разнообразные графические средства и нетрадиционные способы рисования, сочетать нетрадиционные изобразительные технологии для создания законченного образа, давать мотивированную оценку результатам своей деятельности.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю, год	3-5 лет: 2 часа в неделю, 72 часа в год Всего: 72 часа
Возраст учащихся	3-5 лет
Формы занятий	Очная, групповая
Методическое обеспечение (применяемые методики, технологии)	• Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007. • Т.А.Тарасова, " Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ" – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с. • Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г. • Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007. • А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001. • Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, творческие отчеты. Средства обучения: 1.Музыкальный центр. 2. Спортивное оборудование: Гимнастические палки, мячи, обручи, маты, скакалки, фитбол мячи, гантели, флажки, гимнастические коврики, мягкие модули, степ-платформы.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по развитию двигательных качеств детей младшего и среднего дошкольного возраста с использованием отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и аэробики предназначена для работы с детьми 3-5 лет и является механизмом интеграции,

обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его.

Специфика программы заключается в реализации системы воспитания и обучения детей, способных к использованию физических качеств в самостоятельной творческой деятельности, укреплять здоровье и улучшать физическое развитие.

Программа предназначена на детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет). Срок реализации 1 год. Плановое количество занятий для детей 3-5 лет: 2 раза в неделю, продолжительность ак. часа – 20 минут, в год – 72 занятия, 72 часа. Занятия проводятся в первой половине дня.

Вид образовательной деятельности – физкультурно-спортивное.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ; (с изменениями); https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>.

• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

• Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014/>

• Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013 \](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013)

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; <https://base.garant.ru/75093644/>

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»; <https://base.garant.ru/400274954/>

•Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты Мансийского автономного округа Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами иными локальными актами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБДОУ №22 «Сказка»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка. На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры. Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Вид образовательной деятельности - физкультурное.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-5 лет является групповое занятие. Структура данного занятия строится в соответствии требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер.

Адресат программы/количество обучающихся в группе

Программа предназначена для обучения детей от 3 до 5 лет.

Количество обучающихся в группе 9 человек.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Плановое количество занятий (сентябрь-май)

Объем программы/количество часов

Годовая нагрузка на ребенка:

3-5 лет составляет – 72 занятия.

1 года обучения: 72 ак. часа.

Режим занятий:

Занятия проводятся в первой половине дня 2 раза в неделю, 1 академический час равен 20 минут.

Формы обучения:

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: подгрупповая (9 человек).

Особенности организации образовательного процесса:

Цели и задачи программы:

Цель: Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

Образовательные:

- развитие мышление;
- развивать познавательную активность;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- способствовать развитию функциональных возможностей организма

(дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем).

Воспитательные:

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие.
- формировать навыки танцевальных движений.
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания.
- поддерживать интерес к двигательной активности.
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план
Первый год обучения.

Уровень сложности	Год обучения	Наименование разделов или модулей	Количество часов			Форма аттестации / контроля
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	2024-2025	«Введение»	2	1	1	Водная диагностика
Стартовый	2024-2025	«Аэробика»	7	1	6	Промежуточный контроль
Стартовый	2024-2025	«Степ-аэробика»	6	1	5	Промежуточный контроль
Стартовый	2024-2025	«Степ-аэробика»	6	1	5	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Корректирующая гимнастика»	8	1	7	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Корректирующая гимнастика»»	8	1	7	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Тренажеры»	6	1	5	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Тренажеры»	6	1	5	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Фитбол-аэробика»	6	1	5	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Фитбол-аэробика»	7	1	6	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Игровой стретчинг»	7	0	7	Промежуточный контроль.
Стартовый	2024-2025	«Игровой стретчинг»	3	0	3	Итоговая диагностика
Итого часов			72 часа	10	62	

Содержание учебного плана.

Тема 1: Введение

Задачи: Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Тема 2: «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!»

Задачи: Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок.

- Учить и закреплять шаги классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), JumpingJack (прыжки ноги врозь-вместе);
- Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость;
- Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство

радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Тема 3: «Полет на планету Здоровья»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп;

- Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги;
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 4: «Волшебные ступеньки».

Задачи: 1. Закреплять представления у детей о правильной осанке, укреплять мышцы стоп;

- Учить и закреплять шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги:

basic step (базовый шаг), over the top (шаг через платформу на другую сторону), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа);

- Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, творчество

• Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме.

Тема 5: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Задачи: 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

- Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- Закреплять и совершенствовать комплексы корригирующей гимнастики;
- Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.

Тема 6: «Ковер-самолет»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы всего тела.

- Продолжить формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- Закреплять и совершенствовать комплексы упражнений на гимнастических ковриках;
- Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность.

Тема 7: «Морское путешествие»

Задачи:

- Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку во время выполнения упражнений на тренажерах;
- Учить и закреплять упражнения на тренажерах: «Мини-твистер», «Мини-степпер»
- Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;
- Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость.

Тема 8: «Путешествие в город тренажеров»

Задачи:

- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах;
- Развитие координации движений, ловкости, гибкости;
- Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений на тренажерах;

- Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям.

Тема 9: «Озорные гномы»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

- Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 10: «Разноцветный мяч»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

- Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 11: «Веселые зверята»

Задачи: 1. Способствовать укреплению ОДА, развитие гибкости.

- Учить и закреплять технику выполнения упражнений игрового стретчинга;
- Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;
- Развивать гибкость.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Младший и средний дошкольный возраст (3-5 лет)

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 «Baby fitness» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- дети овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- дети приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- дети приобретут необходимые гигиенические навыки;
- дети разовьют физические и психомоторные навыки;
- дети укрепят здоровье;
- дети научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- дети разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- дети научатся красиво, грациозно двигаться.

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

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Baby fitness»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.- 31.12.2024	17 недель	34 часов	09.01- 31.05.2025	19 недель	38 часов	36 недель	72 часа
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.-29.12.2024			20.05-31.05.2025			Показ ножки»	«Веселые

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы:

Для обучения детей детскому фитнесу используют разнообразные **методы и приемы.**

Методы	Приёмы
Наглядный	Наблюдение, показ способа действия; Показ педагогом исходного положения и техники выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики и точечного массажа; Демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств.
Практический	Выполнения упражнений
Игровой	Загадывание и отгадывание загадок; Введение элементов соревнования; Создание игровой ситуации.
Словесный	Краткое описание и объяснение упражнений, инструкции.
Повторный	Многократное выполнение упражнения через интервалы отдыха.
Контрольный	(тесты)- быстрота, сила, координация, гибкость, выносливость.
Соревновательный	Выполнения упражнений в форме соревнования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал имеет хорошее освещение и возможность проветривания.

С целью создания оптимальных условий для формирования интереса у детей к физическим занятиям, была создана предметно-развивающая среда:

- Помещение для проведения занятий (спортивный зал, групповая комната);
- раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т.д.);
- индивидуальные коврики;
- Колонка с комплектом аудиозаписей;
- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование (батут, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, мат, мячи (разного диаметра,) степ- платформа, скакалки.

Оценочные материалы

Результаты обучения отслеживаются 2 раза в год в сентябре и мае. Текущим контролем является диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения физических упражнений (справился или не справился).

Диагностика уровня физической активности по детскому фитнесу у детей 3 - 5 лет проводится по методике Е.В. Сулим. (см Приложение 3)

Итоговый контроль по темам проходит в виде выполнения упражнений. Результаты контроля фиксируются в протоколах.

Результаты заносятся в диагностическую карту в трехбалльной системе, где:

3 – освоил программу

2 – справился, но с небольшой помощью взрослого или со значительной затратой времени

1 – не смог справиться:

Считается, что ребенок освоил программу дополнительного образования, если средний бал по всем критериям не ниже 2.

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-5 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦСфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитаниедошкольника», 2005.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
6. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
7. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
8. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 3-5 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. 96 с.

10. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 3-5 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.
11. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшегошкольного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с
12. Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста».Методические материалы, С.-20

**Календарный учебный график для детей 3-5 лет
(1 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 «Вводное занятие» (2 часа)								
1	Сентябрь	03.09.24	11.00-11.20	Введение	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила работы с инвентарем	Спортивный зал	Вводная диагностика
2		05.09.24	11.00-11.20	Ознакомительное	1	Правила работы с различными предметами	Спортивный зал	Вводная диагностика
Раздел 2 «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да» (9 часов)								
3		10.09.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка	Спортивный зал	Промежуточный контроль
4		12.09.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка	Спортивный зал	Промежуточный контроль
5		17.09.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,	Спортивный зал	Промежуточный контроль
6		19.09.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Спортивный зал	Промежуточный контроль
7		24.09.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
8		26.09.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение	Спортивный зал	Промежуточный контроль

						рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко		
9	Октябрь	01.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
10		03.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
11		08.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 3 «Полет на планету Здоровья» (19 часов)								
12		10.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
13		15.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль

14		17.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
15		22.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
16		24.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
17		29.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
18		31.10.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками Упражнение шпагат, складочка	Спортивный зал	Промежуточный контроль
19	Ноябрь	05.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями	Спортивный зал	Промежуточный контроль

						связками подмузыку		
20		07.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками подмузыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
21		12.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками подмузыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
22		14.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками подмузыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
23		19.11.24	11.00-11.20	Практикум	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками подмузыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
24		21.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками подмузыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
25		26.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, Комбинация из гимнастических	Спортивный зал	Промежуточный контроль
26		28.11.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Спортивный зал	Промежуточный контроль

27	Декабрь	03.12.24	11.00-11.20	Творческое занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
28		05.12.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
29		10.12.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
30		12.12.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 4 «Волшебные ступеньки» (5 часов)								
31		17.12.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
32		19.12.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
33		24.12.24	11.00-11.20	Комбинированное	1	Комбинация из	Спортивный	Промежуточный контроль

				занятие		гимнастических упражнений с движениями связками	зал	
34		26.12.24	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
35		28.12.24	11.00-11.20	Практическое занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 5 «Чтобы сильным быть иловким, нам поможет тренировка» (11 часов)								
36	Январь	08.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
37		09.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
38		10.01.25	11.00-11.20	Комбинированное	1	Стретчинг,	Спортивный	Промежуточный контроль

				занятие		упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	зал	
39		14.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
40		16.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
41		21.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
42		23.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
43		28.01.25	11.00-11.20	Комбинированное	1	Стретчинг,	Спортивный	Промежуточный контроль

				занятие		упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	зал	
44		30.01.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
45	Февраль	04.02.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
46		06.02.25	11.00-11.20	Творческое занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 6 «Ковер-самолет» (5 часов)								
47		11.02.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
48		13.02.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение	Спортивный зал	Промежуточный контроль

						рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко		
49		20.02.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
50		25.02.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
51		27.02.25	11.00-11.20	Практикум	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 7 «Морское путешествие» (8 часов)								
52	Март	04.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
53		07.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
54		11.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль

55		13.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
56		18.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
57		20.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
58		25.03.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
59		27.03.25	11.00-11.20	Практикум	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 8 «Путешествие в городтренажеров» (6 часов)								
60	Апрель	01.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
61		03.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбакорзиночка,	Спортивный зал	Промежуточный контроль

						полушпагат, березка, колечко		
62		08.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
63		10.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
64		17.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
65		22.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Стретчинг, упражнение рыбкакорзиночка, полушпагат, березка, колечко	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 9 «Озорные гномы» (4 часа)								
66		24.04.25	11.00-11.20	Творческое занятие	1	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
67		29.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Спортивный зал	Промежуточный контроль
68		30.04.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Спортивный зал	Промежуточный контроль

						задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		
69	Май	06.05.25	11.00-11.20	Практикум	1	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 10 «Разноцветный мяч» (3 часа)								
70		08.05.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
71		13.05.25	11.00-11.20	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Спортивный зал	Промежуточный контроль
72		15.05.25	11.00-11.20	Итоговое	1	Показательное	Спортивный	Итоговая диагностика

						выступление	зал	
Итого:						72 часа		

Основные разделы программы.

Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;
 - степ-аэробика;
 - фитбол-аэробика;
 - упражнения на спортивных тренажерах;
 - элементы игрового стретчинга;
 - подвижные игры;
 - дыхательные упражнения;
 - точечный массаж, самомассаж;
 - упражнения на расслабление;
 - оздоровительная, корригирующая гимнастика.
- **Раздел «Аэробика»** состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег.
 - В **раздел «Степ-аэробика»** входят ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.
 - **Раздел «Фитбол-аэробика»** это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 - **Раздел «Упражнения на спортивных тренажерах»** направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа.
 - **Раздел «Упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата»** состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки, упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.
 - **Раздел «Игровой стретчинг»** основан на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
 - **Раздел «Корригирующая гимнастика»** состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Диагностика уровня физической готовности по детскому фитнесу у детей 3 - 5 лет по методике Л.Н. Лаврова

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно освоил тот практический материал, который должен был освоить. В связи с этим, два раза в год проводится диагностика уровня развития физических способностей (первый этап – в сентябре, второй этап – в мае).

Диагностика уровня физической готовности детей 3 - 5 лет.

Уровень развития ребенка	Критерии оценки уровней физического развития в средней группе	Критерии оценки уровней физического развития в младшей группе
Высокий	Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность	Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.
Средний	Ребёнок владеет главными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечён процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх — активен.	Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.
Низкий	Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.	Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Итого: низкий уровень _____ %;
 средний уровень _____ %
 высокий уровень _____ %

Условные обозначения:

Н.г. – начало учебного года

К.г. – конец учебного года

Низкий уровень -1 балл Средний
 уровень -2 баллаВысокийуровень-
 3балла

Критерии оценки:

Н(низкий уровень)–допускает существенные ошибки, путается в движениях.

С (средний уровень) – владеет техникой и элементами большинства движений.

В (высокий уровень) – Уверенно выполняет упражнения.

Таблица 2

Диагностическая карта для детей 3-5 лет

ФИО	Гибкость		Сила		Выносливость		Скорость		Координация		Быстрота		Физическое качество		Итого	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ