МУНИЦИIIАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД М 9 «МАЛАХИТОВАЯ ШКАТУЛКА»



«Детский фитнес»

дополнительная образовательная программа

по оздоровлению и развитию физических качеств через систему

естественных растяжек посредством игровых фитнес-тренировок.

по предоставлению платной образовательной услуги

для детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет

на 2020 - 202l учебный год

Руководитель:

Фадейкина Ю.А.,

инструктор по физической культуре

г. Нижневартовск, 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Паспорт программы | 3-4 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 5 |
| 1.2 | Цели и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты | 7 |
| 1.4 | Краткая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста 4 - 7 лет | 7 |
| 1.5 | Принципы реализации программы | 9 |
| 1.6 | Условия реализации программы | 9 |
| **2** | **Содержание и структура программы** | **10** |
| 2.1. | Содержание Программы | 9-10 |
| 2.2 | Учебный план | 11 |
| 2.3 | Календарно – тематическое планирование | 11 |
| 2.4 | ВзаВзаимодействие с семьями воспитанников | 19 |
| 2.5 | Материально – техническое обеспечение программы | 19 |
| 2.6 | Мониторинг | 20 |
| 2.7 | Расписание занятий | 20 |
| **3** | Список литературы | 21 |

1. **Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | **«Детский фитнес»**  по оздоровлению и развитию физических качеств через систему естественных растяжек посредством игровых фитнес-тренировок. |
| **Основания для разработки программы** | 1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 4ч. 2 ст.29, ч 3.ст 30, с.ч1.ст 91, ч.1 ст101.  2. Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 года №706 «Об утверждении Правил оказания платных услуг».  3.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».  4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».  5. Устав дошкольного образовательного учреждения. |
| **Заказчик программы** | Родители (законные представители) |
| **Составители Программы** | Фадейкина Юлия Антоновна, инструктор по физической культуре. |
| **Исполнители Программы** | Педагоги, родители, дети. |
| **Цель Программы** | Оздоровление и развитие физических качеств через систему естественных растяжек посредством игровых фитнес-тренировок. |
| **Задачи Программы** | 1.Обучение различным видам имитационных движений детского фитнеса.  2.Развитие мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. старательности.  3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.  4.Формирование положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении. |
| **Ожидаемые результаты реализации Программы** | 1.Точное выполнение движений, передачу характерных особенностей образов.  2.Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.  3. Увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, выносливость.  4.Формирование положительного активного настроения, потребности в ежедневной двигательной активности, открытость в общении со взрослыми и детьми. |
| **Срок реализации Программы** | 1. год |

* 1. **Пояснительная записка**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает цикличностью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью. Включает в себя не просто спортивные занятия, а занятия, которые проводятся в игровой форме с элементами современной гимнастики, акробатики, аэробики, йоги. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому главная задача дошкольного учреждения совместно с родителями (законными представителями) сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта как залог здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни. Практическая значимость программы по детскому фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

В данную программу включены методики, средства современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. Так как форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях. Для каждой группы или отдельных детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Это подвижные игры, работа на тренажерах, системное повторение упражнений. Для занятий детским фитнесом практически не существует противопоказаний.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в дошкольном образовании. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Программа «Детский фитнес» разработана на основе методического пособия Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. ФГОС ДО», методических рекомендаций А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг», Я. Пигоревой «Базовый курс инструктора детского фитнеса. Учебно-методическое пособие».

# Цель и задачи программы

**Цель:** Оздоровление и развитие физических качеств через систему естественных растяжек посредством игровых фитнес-тренировок.

**Задачи:**

1.Обучение различным видам имитационных движений детского фитнеса.

2.Развитие мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. старательности.

3.Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

4.Формирование положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**1.3. Ожидаемые результаты:**

1.Точное выполнение движений, передачу характерных особенностей образов.

2.Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

3. Увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, выносливость.

4.Формирование положительного активного настроения, потребности в ежедневной двигательной активности, открытость в общении со взрослыми и детьми.

# 1.4. Краткая характеристика особенностей физического развития детей 4 -7 лет.

Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. У детей не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребенка тела во время ночного и дневного сна. С четырех лет развитие дошкольников немного замедляется, дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Именно в этом возрасте специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы, прочие нарушения. Для детей дошкольного возраста противопоказаны слишком большие нагрузки  на нижние конечности, поскольку процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен. В связи с тем, что связки  и мышцы довольно слабые, а хрящевая ткань не до конца окостенела, возможны деформации стоп, что приводит к плоскостопию. Особое внимание надо уделить профилактике плоскостопия.  Во время занятий физкультурой у детей развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. Необходимо показывать упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом, так как у детей внимание неустойчивое и они часто отвлекаются. Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей. Поэтому во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц, строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

**1.5 Принципы реализации программы**

**- Принцип развивающего и воспитывающего обучения** означает, что цели, содержание и методы обучения должны способствовать не только усвоению знаний и умений, но и познавательному развитию, а также воспитанию личностных качеств дошкольников.

**- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения** состоит в том, что цели содержание и процесс обучения должны как можно более полно учитывать индивидуальные и типологические особенности дошкольников. Реализация этого принципа особенно важна, при обучении одаренных детей, у которых индивидуальные различия выражены в яркой и уникальной форме.

**- Принцип учета возрастных возможностей** предполагает соответствие содержания образования и методов обучения специфическим особенностям детей на разных возрастных этапах.

# 1.6 Условия реализации программы:

**- Условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

-**Условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- **Формы проведения занятий**: групповая, численностью по 10 воспитанников в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших, открытое занятие.

- **Формы организации деятельности воспитанников:**

* + Познавательная беседа;
  + Игровые приёмы и упражнения;
  + Объяснение;
  + Наглядно-демонстративный показ;

**2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

**2.1. Содержание программы**

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;

- степ-аэробика;

- элементы игрового стретчинга;

- ритмическая гимнастика;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- фитбол гимнастика;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на расслабление;

- зумба кидс.

Программа способствует формированию у детей двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Детский фитнес дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста 4 -5 лет. Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, составление комплексов упражнений.

Возрастная группа: дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год.

Продолжительность занятий – 30 минут.

**2.2 Учебный план**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **Форма проведения** | **количество**  **занятий в неделю** | **количество**  **занятий в месяц** | **количество занятий в год** |
| 4-5 лет | Групповая | 2 | 8 | 72 |
| 6-7 лет | Групповая | 2 | 8 | 72 |

**2.3 Календарно – тематическое планирование**

**4-5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости,  координации движений) |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| занятие 4 | Партерная гимнастика. |
| занятие 5 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. |
| занятие 6 | Шаги и их комбинации. |
| занятие 7 | Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов нерифмованных фраз. |
| занятие 8 | Упражнения с мячом. |
| Октябрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| Занятие 2 | Упражнения с мячом. |
| Занятие 3 | Упражнения с обручем и скакалкой. |
| Занятие 4 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. |
| Занятие 5 | Элементы йоги. Подвижные игры. |
| Занятие 6 | Партерная гимнастика. |
| Занятие 7 | Ритмическая гимнастика. |
| Занятие 8 | Игровой стрейтчинг. |
| Ноябрь (8 занятий) | |
| Занятие 1 | Партерная гимнастика. |
| Занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. |
| Занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| Занятие 4 | Партерная гимнастика. |
| Занятие 5 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| Занятие 6 | Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с  одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз. |
| Занятие 7 | Упражнения на фитболах. |
| Занятие 8 | Элементы йоги. |
| Декабрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад,  вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. |
| занятие 2 | Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных  фраз. |
| занятие 3 | Степ-аэробика. |
| занятие 4 | Работа на детских тренажерах. |
| занятие 5 | Что такое фитнес? Позиции в классическом танце. |
| занятие 6 | Упражнения с гимнастической палкой. |
| занятие 7 | Упражнения со скакалкой. |
| занятие 8 | Упражнения на фитболах. |
| Январь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| занятие 2 | Элементы акробатики. Игры. |
| занятие 3 | Влияние физических упражнений на организм. Образно -  ролевые игры. |
| занятие 4 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| занятие 5 | Партерная гимнастика. |
| занятие 6 | Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака». |
| занятие 7 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| занятие 8 | Игровой стретчинг. |
| Февраль (8 занятий) | |
| занятие 1 | Знакомство с балетом (видеозанятие). Изучение  подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук. |
| занятие 2 | Изучение и закрепление подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановкам корпуса, элементов классического танца: ботман, плие. |
| занятие 3 | Ритмическая гимнастика. |
| занятие 4 | Совершенствование упражнений с гимнастической палкой. |
| занятие 5 | Фитбол гимнастика. |
| занятие 6 | Партерная гимнастика. |
| занятие 7 | Элементы акробатики. |
| занятие 8 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| Март (8 занятий) | |
| занятие 1 | Ритмическая гимнастика. |
| занятие 2 | Упражнения с мячом. |
| занятие 3 | Совершенствование упражнений с мячом |
| занятие 4 | Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака». |
| занятие 5 | Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз. |
| занятие 6 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| занятие 7 | Работа на степ платформах. |
| занятие 8 | Партерная гимнастика. |
| Апрель (8 занятий) | |
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| занятие 2 | Ориентационные упражнения. |
| занятие 3 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках,  ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе. |
| занятие 4 | Степ-аэробика. |
| занятие 5 | Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят». |
| занятие 6 | Упражнения с обручем. |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. |
| занятие 8 | Ритмика. |
| Май (8 занятий) | |
| занятие 1 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. |
| занятие 2 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. |
| занятие 3 | Ритмическая гимнастика. |
| занятие 4 | Партерная гимнастика. |
| занятие 5 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. |
| занятие 6 | Шаги и их комбинации. |
| занятие 7 | Образно - ролевые и подвижные игры. |
| занятие 8 | Фитнес. Работа на детских тренажерах. |

**6-7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости,  координации движений). |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| занятие 4 | Работа на детских тренажерах. |
| занятие 5 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. |
| занятие 6 | Шаги и их комбинации. |
| занятие 7 | Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз. |
| занятие 8 | Виды аэробики. |
| Октябрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| Занятие 2 | Базовые шаги по программе «Классики» - вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. |
| Занятие 3 | Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас. |
| Занятие 4 | Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». |
| Занятие 5 | Элементы йоги. Подвижные игры. |
| Занятие 6 | Партерная гимнастика. |
| Занятие 7 | Ритмическая гимнастика. |
| Занятие 8 | Игровой стрейтчинг. |
| Ноябрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Партерная гимнастика. |
| занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь -  ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш |
| занятие 3 | Хореография. Изучение первой, второй, третей и четвёртой позиций ног. |
| занятие 4 | Игровой стретчинг. |
| занятие 5 | Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. |
| занятие 6 | Ритмическая гимнастика. |
| занятие 7 | Степ-аэробика. |
| занятие 8 | Зумба-кидс. |
| Декабрь (8 занятий) | |
| занятие 1 | Фитбол-гимнастика. |
| занятие 2 | Степ-аэробика. |
| занятие 3 | Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. |
| занятие 4 | Игровой стретчинг. |
| занятие 5 | Упражнения с гимнастической палкой. |
| занятие 6 | Упражнения с гимнастической палкой в парах. |
| занятие 7 | Упражнения со скакалкой. |
| занятие 8 | Ритмическая гимнастика. |
| Январь(8 занятий) | |
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| занятие 2 | Стэ-аэробика. |
| занятие 3 | Влияние физических упражнений на организм. Образно -  ролевые игры. |
| занятие 4 | Игровой стретчинг. |
| занятие 5 | Классическая аэробика. |
| занятие 6 | Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака». |
| занятие 7 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| Занятие 8 | Фитбол гимнастика. |
| Февраль (8 занятий) | |
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| занятие 2 | Ориентационные упражнения. |
| занятие 3 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках,  ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе. |
| занятие 4 | Степ-аэробика. |
| занятие 5 | Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят». |
| занятие 6 | Упражнения с обручем. |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. |
| занятие 8 | Ритмика. |
| Март ( 8 занятий) | |
| Занятие 1 | Партерная гимнастика. |
| Занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. |
| Занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики. |
| Занятие 4 | Партерная гимнастика. |
| Занятие 5 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| Занятие 6 | Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с  одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз. |
| Занятие 7 | Упражнения на фитболах. |
| Занятие 8 | Элементы йоги. |
| Апрель (8 занятий) | |
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. |
| занятие 2 | Упражнения с мячом. |
| занятие 3 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках,  ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе. |
| занятие 4 | Партерная гимнастика. |
| занятие 5 | Зумба-кидс. |
| занятие 6 | Ритмическая гимнастика. |
| занятие 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.  Прыжки через скакалку. |
| занятие 8 | Игровой стретчинг. |
| Май (8 занятий) | |
| занятие 1 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. |
| занятие 2 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. |
| занятие 3 | Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с  фитболом. |
| занятие 4 | Игровой стретчинг. |
| занятие 5 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. |
| занятие 6 | Упражнения с мячом. |
| занятие 7 | Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании  на гимнастической стенке. |
| занятие 8 | Элементы йоги. Подвижные игры. |

# 2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

# Итоговые результаты деятельности оказываемой услуги предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях, участие детей в спортивных соревнованиях, спартакиадах среди дошкольных учреждений, легкоатлетических кроссах, губернаторских соревнованиях среди дошкольных образовательных учреждений. А также в течении года проводятся консультации, беседы, родительское собрание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Форма организации мероприятия** | **Тема** | **Материал** |
| Сентябрь | Родительское собрание | «Давайте познакомимся» |  |
| Январь | Открытые занятия (4-5 лет)  (6-7 лет) | «В гости к сказке» | Конспект |
| Май | Открытые занятия (4-5 лет)  (6-7 лет) | «Весеннее путешествие» | Конспект |
| **В течение года** | Консультации для родителей | По интересующим вопросам | Памятки для родителей |

**2.5 Материально – техническое обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид помещения** | **Оснащение помещения** | **Кол-во** |
| **Спортзал** | музыкальный центр | 1 |
| ленточки | 15 |
| погремушки | 15 |
| Координационная лестница | 2 |
| индивидуальные коврики | 15 |
| кубики, мякиши | 16 |
| фитболы | 16 |
| резиновые мячи | 16 |
| степы | 16 |
| шнуры | 15 |
| кегли | 18 |
| гимнастические палки | 16 |
| обручи | 16 |
| колечки | 18 |
| массажные шарики | 16 |
| тоннели | 3 |
| скакалки | 16 |
| дорожки | 5 |
| гимнастическая скамейка | 2 |
| наклонные доски | 4 |
| эластичные ленты | 16 |
| гимнастические маты | 3 |
| шведская стенка | 6 |
| канаты | 1 |

**2.6 Мониторинг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (знания, умения, навыки)** | **Оценка/баллы** | | |
| **в** | **с** | **н** |
| знать что такое фитнес |  |  |  |
| выполнять прыжки через скакалку |  |  |  |
| выполнять подбрасывание и ловлю  мяча |  |  |  |
| выполнять подбрасывание и ловлю  обруча |  |  |  |
| выполнять танцевальные движения |  |  |  |
| выполнение акробатической  комбинации из 3 элементов |  |  |  |

Н (низкий)- не справляется с программой

С (средний)- справляется, при выполнении упражнений и заданий, требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий)- справляется самостоятельно

**2.7 Расписание занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вторник** | **1 группа – 15.30 -15.50** |
| **2 группа - 16.00 - 16.25** |
| **3 группа – 16.30 – 17.00** |
| **Четверг** | **1 группа – 15.30 - 15.50** |
| **2 группа - 16.00 - 16.25** |
| **3 группа – 16.30 – 17.00** |

# 3Литература

1. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова -

Троицкое, 2008. - 12 с.

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
5. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор- составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
7. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. - 208 с.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.

Комплексы

оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева - М: Мозаика- Синтез, 2010.- 128.