Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 31»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №4 от 13.09.2022 г.

Утверждено
заведующий МДОУ «Детский сад № 31»
_____ Т.В. Орлова
приказ № 02-02/123 от 30.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
(для детей 5-7 лет)

Разработчик программы:
Инструктор по физической культуре
Чугунова Елена Анатольевна

Ярославль, 2022 г.

Содержание

1. Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» 2
2. Пояснительная записка…. ……....3
2.1. Нормативные документы 3
2.2. Цели и задачи 4
2.3. Актуальность 4
2.4. Принципы реализации программы.....5
2.5. Возрастные характеристики детей 5
2.6. Отличительные особенности программы 7
2.7. Ожидаемые результаты..... 7
2.8. Структура фитнесс-занятий..... 8
2.9. Методы работы с детьми 8
3. Учебно-тематический план..... 9
4. Календарный план.....11
5. Содержание программы.....12
6. Методическое и диагностическое обеспечение..... 24
7. Литература..... 27

1. Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

№	Наименование учреждения, адрес	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №31», г. Ярославль, ул. Автозаводская,89а (корпус2)
1	ФИО педагога	Чугунова Елена Анатольевна
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
3	Тип программы	Рабочая программа, на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
4	Направленность программы	Физкультурно-спортивная(оздоровительная)
5	Возраст участников	5 -7 лет
6	Срок реализации	1 год
7	Краткое содержание программы	Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнессу. В результате реализации данной программы увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников, дети смогут точно и уверенно выполнять элементы аэробики, игрового стретчинга, упражнений на фитболах в заданном темпе и ритме. У детей появится положительная мотивация к совместной двигательной деятельности; умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила. Дети станут более самостоятельными и инициативными в двигательной деятельности.

2. Пояснительная записка

Развитие ребенка в современном мире протекает с исторически сложившейся культурой, особенностями ближайшей окружающей социальной средой, в которой родился и живет ребенок. Познавая мир и овладевая при помощи взрослого его содержанием, ребенок проходит нелегкий путь, познавая и раскрывая свою индивидуальность. Современная школа предъявляет высокие требования к уровню готовности детей к школьному обучению. От того, насколько качественно и своевременно дошкольник будет подготовлен к школе, во многом зависит его успешность дальнейшего обучения.

2.1. Программа разработана в соответствии нормативными документами

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012, приказ № 273 – ФЗ;
- Конституция РФ
- Конвенция ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155)
- СанПиН 2.4.1. 3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- Письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»
- Приказом № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «ДЕТКИЙ ФИТНЕС» дошкольников является модифицированной (рабочей) и составленной на основе:

- «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, М., «Мозаика-синтез», 2016.
- Власенко.Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2018.

2.2. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие основных физических качеств и музыкально ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- создать условия для правильного рост и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

Место проведения: музыкальный- физкультурный зал

Занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут в соответствии с сеткой занятий

Возраст воспитанников: 5 -7 лет.

Количество детей: 7- 12 человек

Программа рассчитана на 1 год обучения.

2.3. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.
Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

2.4. Принципы реализации Программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

2.5. Возрастные характеристики детей

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -1718 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризируется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по- прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 67 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

2.6. Отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы является включение современных направлений фитнеса: степ-аэробики, фитбол- гимнастики, игрового стретчинга, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применение современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

2.7. Планируемые результаты

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;
- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Организационно-педагогические условия

***Срок реализации программы*:** 1 год *Форма обучения*: очная

***Режим занятий*:** 2 раза в неделю по 30 минут

Количество учебных часов в неделю: 2 часа

Количество учебных часов в месяц: 8 часов

Количество учебных часов в год: 64 часа

2.8. Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

2.9. Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика,);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

3. Учебный - тематическое планирование

№	Занятия	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации
Модуль «Фитнес аэробика»					
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	1	1	-
2	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	2	0	2	-
3	«Морское путешествие»	2	0	2	-
4	«Разноцветные шарики»	2	0	2	-
5	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	2	0	2	-
6	«В зоопарке»	2	0	2	-
7	«Наш веселый звонкий мяч»	2	0	2	-
8	«Бегемот и бегемотики»	2	0	2	-
9	«Ушастый нянь»	2	0	2	-
10	«В сказочном лесу»	2	0	2	-
11	«Мы веселые ребята»	2	0	2	-
12	«Волшебный джин»	2	0	2	-
13	«Циркачи»	2	0	2	-
14	«Жили у бабуси два веселых гуся»	2	0	2	-
15	«Фантазеры»	2	0	2	-
16	«Игралочка»	2	0	2	-
17	«Тик-так, часики»	2	0	2	-
18	«Вечный двигатель»	2	0	2	-
19	«Веселые ножки» «Ну-ка повтори!» Промежуточная аттестация	0,5/1,5	0	2	Анализ выполненного задания
Модуль «Степ-аэробика»					
1	«Гусеница»	2	0	2	-
2	«Веселые зайчата»	2	0	2	-
3	«Лошадки»	2	0	2	-
4	«Обезьянки»	2	0	2	-

5	«Зеленые лягушата»	2	0	2	-
6	«Салют»	2	0	2	-
7	«В гости к медведю»	2	0	2	-
8	«Джунгли зовут»	2	0	2	-
9	«Морские звезды»	2	0	2	-
10	«Озорные гномики»	2	0	2	-
11	«Путешествие к Буратино»	2	0	2	-
12	- «Веселые зверята» - «А ну-ка, повтори!» Промежуточная	0,5/1,5	0	2	Анализ выполненного задания
	аттестация				
ИТОГО		64	1	63	

4. Календарное планирование

Модуль «Фитнес аэробика»																				Модуль "Степ-аэробика"											
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
2	2	2	2																												
				2	2	2	2																								
								2	2	2	2																				
												2	2	2	2																
																2	2	2	1,5 0,5 П												
																				2	2	2	2								
																								2	2	2	2				
																												2	2	2	1,5 0,5П
Всего занятий за модуль:																39,5/0,5				23,5/0,5											
Всего занятий:																				64											

П- промежуточная аттестация

5. Содержание рабочей программы

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Модуль «Фитнес аэробика»				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 2. Познакомить с основными шагами 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), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники и утки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3-4	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия;	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стретчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

		3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;	зарядка»	
5-6	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад); 2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Русалочка»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию;	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.80-87
7-8.	«Разноцветные шарики»	1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. 3. Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - Дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176

9-10	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи» ; - дыхательные упражнения; -	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181

		2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию;	
11-12	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67
			- упражнения на релаксацию;	
13-14	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
15-16	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73

		аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»		

17-18	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; -упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
19-20	«В сказочном лесу»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском

		2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»	«Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	саду», с.73-82
21-22	«Мы веселые ребята»	1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

23-24	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
25-26	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163

		переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	
27-28	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 4. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», ; - игра малой подвижности «Быстро шагай»	Н.Е. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52

29-30	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые в способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.55-56 Н.Е. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.52-54
31-32	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137
33-34	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика

		аэробики 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость	«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100
35-36	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо- громко»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167
37-38	«Ну -ка повтори!» (промежуточная аттестация)	1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных ритмических упражнений 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выбору детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
39-40	«Веселые ножки»	1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. 2. Познакомить с основными шагами степаэробики без смены лидирующей ноги:	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111

		basic		

		step (базовый шаг), straddle	- игровой стретчинг «Морские звезды»;	

		(шаги с постановкой ног по обе стороны степа);		
Модуль "Степ-аэробика"				
41-42	«Гусеница»	1. Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) 2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степаэробике. 3. Закреплять представления у детей о правильной осанке;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
43-44	«Веселые зайчата»	1. Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2. Развивать правильную осанку, укреплять костномышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121

45-46	«Лошадки»	1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2.Учить правильно дышать во время занятия.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
47-48	«Обезьянки»	1.Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130

		выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать чувство ритма, точности.	- игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; - подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения;	
49-50	«Зеленые лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135

		платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	- ритмические упражнения «Лягушата» ; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг;	
51-52	«Салют»	1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры» ; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141
53-54	«В гости к медведю»	1. Закрепить раннее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145

		3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- дыхательные упражнения;	

55-56	«Джунгли зовут»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; -игра малой подвижности «Эхо»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
57-58	«Морские звезды»	1. Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2. Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стретчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153
59-60	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
61-62	«Путешествие к Буратино»	1.Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников»

		/приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/; 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.	«Буратино»; - игровой стретчинг; «Повторяй за мной» -подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию;	С.62-67
63-64	«Веселые зверята» А ну-ка, повтори!» (промежуточная аттестация)	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; Промежуточная аттестация	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

6 Материально-техническое оснащение

Микшерный пульт
Ноутбук
Мультимедийный проектор
Колонки
Экран
Мячи большие, средние, маленькие
Обручи
Палка гимнастическая
Массажная дорожка
пластмассовая Мячи массажные
Координационная дорожка
Доска ребристая
Доска гладкая
Мячи набивные
Коврики гимнастические
Фитбол
Степ-платформы

Формы аттестации

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года.

«-» - необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается;
«0» - требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко;
«+» - выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.

Оценочные материалы:

Для отслеживания динамики освоения программы проводится промежуточная и итоговая аттестация. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает промежуточную и итоговую аттестацию.

Протокол №1
промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитнес аэробика" дополнительной образовательной программы "Детский фитнес" (для детей 6-7 лет)
Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала												Примечания (выводы и рекомендации)
		выполняет основные базовые шаги аэробики							выполняет базовые шаги сидя на фитболе	умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:				
										- из положения сидя	- лежа на спине	- лежа на животе	- лежа на боку	
		March	V-Step	Straddle	Lift	Leg	Kick	Mambo						
1														
2														

Дата проведения_____года

Протокол №2
промежуточной аттестации по завершению модуля "Степаэробика" образовательной программы "Детский фитнес"
(для детей 6- 7 лет) Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала											
		Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции.											Примечания (выводы и рекомендации
		Basic Step	V-Step	Straddl e	Tap UP	Tap Down	Knee up	Lift Front		Leg Curl	Kick	Mambo	
								Side	Bac k				
1													
2													

Дата проведения_____года

7 Список литературы

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2020.
7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.