УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 41 «СЕМИЦВЕТИК»

СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрена**на заседании педагогического советаМБДОУ ДС № 41 «Семицветик»от 28.08.2023 протокол №1 | **Утверждена**приказом заведующегоМБДОУ ДС № 41 «Семицветик»от 01.09.2023 г.№ 127 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ФИТНЕС»**

**(1 КУРС)**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 36 часов

**Возраст учащихся:** 4 – 5 лет

**Вид программы**: модифицированная

**Автор-составитель:** Скобченко Жанетта Емельяновна, старший воспитатель

**Старый Оскол**

**2023**

**Пояснительная записка**

Детский фитнес − это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес - отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 3,5-5 лет. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

**Актуальность программы**

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 его здоровья, снижению умственной и физической активности. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд, ли сумеет полностью реализовать свои желании и стремления. Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

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

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
2. формировать жизненно необходимые умения и навыки;
3. заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.

**Развивающие:**

1. развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
2. способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
3. способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

**Воспитательные:**

1. воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
2. воспитывать морально-волевые качества;
3. развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

**Оздоровительные:**

1. охрана и укрепление здоровья детей;
2. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
3. снижение заболеваемости.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: **4-5 лет.**

**Срок реализации** программы – 1 год. На освоение программного материала требуется 36 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Режим проведения занятий**: один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 20 минут.

**Формы организации деятельности**: групповые, работа по подгруппам, индивидуальные задания.

**Особенности программы**

Во-первых, программа «Фитнес» − это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие па сердечную и легочную системы.

Во-вторых, «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

**Характеристика развития детей от 4 до 5 лет**

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

**Планируемые результаты освоения 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 «Фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

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

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки** | **Количество часов** |
|  | «Прогулка в осенний сад» | Комплекс общеразвивающих упражнений -1 | 1 |
|  | «Экскурсия в лес на поезде» | Комплекс общеразвивающих упражнений -1 | 1 |
|  | «День рождения куклы Маши» | Комплекс общеразвивающих упражнений -2 | 1 |
|  | Контрольно- проверочное занятие  | Комплекс общеразвивающих упражнений -2 | 1 |
|  | «Веселая карусель» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 3 | 1 |
|  | «В гости к Винни- Пуху» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 3 | 1 |
|  | Фитнес-тренировка | Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг | 2 |
|  | «Путешествие на волшебный остров» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 4 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг | 2 |
|  | «Магазин игрушек» | Комплекс общеразвивающих упражнений -5 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг | 1 |
|  | Фитнес-тренировка | Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг | 1 |
|  | «Путешествие в зимний лес» | Комплекс общеразвивающих упражнений -6 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг | 1 |
|  | Фитнес-тренировка | Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг | 1 |
|  | «Пожарные на учении» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 7  | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг | 2 |
|  | «Волшебная палочка-выручалочка» | Комплекс общеразвивающих упражнений -8 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг  | 2 |
|  | «Путешественники» | Комплекс общеразвивающих упражнений -9 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг  | 1 |
|  | Фитнес-тренировка | Аэробика, акробатика, школа мяча, и стретчинг | 1 |
|  | «Олимпийские звезды | Комплекс общеразвивающих упражнений -10  | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг  | 1 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг | 1 |
| **Всего** | **36** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба и бег** | **Упражнения на равновесие** | **Прыжки** | **Метание, бросание, ловля** | **Лазанье, ползание** | **Подвижные игры** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| *Первая неделя**Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)* |
| Построение в колонну по одному по росту | Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5-10 см)Повторение | Через 2-3 предмета (высота 5-10 см) Обучение | Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см) Закрепление | — | Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал» |
| *Вторая неделя**Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)* |
| Построение в колонну по одному по росту | Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5-10 см)Закрепление | Через 2-3 предмета (высота 5-10 см) Обучение | Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см) Закрепление | Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировкеОбучение | Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал» |
| Третья неделяТема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2) |
| Равнение по ориентиру (канат) | Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сменой направления | — | Через 2-3 предмета (высота 5-10 см)Закрепление | Метание предмета на дальность (5 м) Обучение | Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировкеПовторение | Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»  |
| Четвертая неделяКонтрольно-проверочное занятие  |
| Равнение по ориентиру (канат) | — | Ходьба по скамейке (высота 20-25 см)  | Прыжки в длину с места (0,5 м) | Метание предмета на дальность (5 м) Обучение | Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее  | Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе» |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Первая неделяТема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3) |
| Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру  | Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную с остановкой по сигналу (стретчинг «Деревце») | — | Прыжки в глубину (высота 35 см) Обучение | Метание предмета на дальность (5 м) Повторение | Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке Закрепление | Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»  |
| Вторая неделяТема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3) |
| Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по | ориентиру  | Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному  | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейкиОбучение | Прыжки в глубину (высота 35 см) Повторение | Метание предмета на дальность (5 м)Закрепление | Закрепление | Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты» с бегом врассыпную |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 1 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 2 |
| **НОЯБРЬ** |
| Первая неделяТема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4) |
| Из колонны по одному в колонну по два за направляющим | Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдатик»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейкиПовторение | Прыжки в глубину (высота 35 см) Закрепление. | Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5- 6 м) Обучение | Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины» | Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно» |
| Вторая неделяТема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4) |
| Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам | Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Закрепление | Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) Обучение | Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5- 6 м) Повторение | Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе» | Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 3 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 4 |
| **ДЕКАБРЬ** |
| Первая неделяТема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5) |
| Из колонны по одному в колонну по три за направляющим по ориентирам  | Чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)  | — | Перепрыгивание через препятствия двумя ногами (высота 15 см)Закрепление | Отбивание мяча двумя руками от пола Обучение | Ползание на ладонях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) Повторение | Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка» |
| Вторая неделяТема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5) |
| Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении  | — | — | Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление | Отбивание мяча двумя руками от пола Повторение | Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) Обучение | Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»  |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 5 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 6 |
| **ЯНВАРЬ** |
| Первая неделяТема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс |
| Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу  | Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) Обучение  | — | Бросание мяча друг другу снизу Повторение | Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чередующимся шагом (высота 2 м) Закрепление | Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины» |
| Вторая неделяТема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6) |
| Перестроение из двух колонн в две шеренги | — | — Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове Повторение | Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление | Бросание мяча друг Другу из-за головы Обучение | — | Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 7 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 8 |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| Первая неделяТема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7) |
| Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего | Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот) | Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30-40 см, ширина 30 см), руки в стороныПовторение | Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление | Бросание мяча вверх с хлопкомОбучение | — | Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное-несъедобное |
| Вторая неделяТема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7) |
| Построение в две колонны за направляющим в движении | — | Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30-40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине Закрепление | Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом Обучение | — | Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чередующимся шагом (высота 2 м) | Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 9 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 10 |
| **МАРТ** |
| Первая неделяТема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8) |
| Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево | Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики) | — | Прыжки в длину с места (расстояние 50-60 см)Закрепление | Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от землиОбучение | Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другойПовторение | Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья» |
| Вторая неделяТема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8) |
| Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении | — | Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) Обучение | — | Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от землиПовторение | Подлезание в плотной группировке под дугу Закрепление | Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 11 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 12 |
| **АПРЕЛЬ** |
| Первая неделяТема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9) |
| Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении | Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом | Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2-3 м)Повторение | Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) Обучение | Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25-30 см)Закрепление | — | Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса» |
| Вторая неделяТема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9) |
| Построение в колонну, шеренгу по два в движении | — | Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) Закрепление | Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м)Повторение | Ползание по гимнастической скамейке на животе Обучение | — | Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 13 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 14 |
| **МАЙ** |
| Первая неделяТема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10) |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево | Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка  | — | В длину с места (не менее 50 см) Закрепление | Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5- 2 м)Обучение | Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Повторение | Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя» «Велосипед». Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой» |
| Вторая неделяТема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10) |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево | Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка  | — | В длину с разбега. Обучение | Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5- 2 м)Повторение | Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопыЗакрепление | Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Съедобное–несъедобное» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 15 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 16 |

**Основные средства программы «Фитнес»: ф**изические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

**Оборудование и оснащение для занятий по программе «Фитнес»**

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

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

**Система оценки результатов освоения программы**

**Педагогическая диагностика** − оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки)

**Инструментарий для педагогической диагностики** — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

**Результаты педагогической диагностики** (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

**Дети будут знать:**

* Элементарные знания по физическому воспитанию;
* Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;
* Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

**Дети будут уметь:**

* Применять элементарные знания по физическому воспитанию;
* Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;
* Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)

**Карта наблюдений детского развития по программе «Фитнес»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.О. ребенка** | **Физические качества** | **Музыкально-ритмические** | **Общий балл** |
| **выносливость** | **ловкость** | **равновесие** | **гибкость** | **ритмичность** | **пластичность** | **растяжка** |
| **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** | **Н.г.** | **К.г.** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе.

**Библиографический список**

1. Литвинова, О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей / О.М. Литвинова. – Волгоград, Учитель, 2020. – 58 с.
2. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия / Е.И. Подольская. – Волгоград, Учитель, 2013 г. – 246 с.
3. Сулим, Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2021. – 224 с.
4. Сулим, Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников / Е.В. Сулим. - М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.