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»**

**(2 КУРС)**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 36 часов

**Возраст учащихся:** 5 – 6 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. обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
2. анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;
3. закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;
4. продолжать формировать навык правильной осанки;
5. изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

**Развивающие:**

1. развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
2. способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
3. развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Воспитательные:**

1. воспитывать физические качества;
2. воспитывать морально-волевые качества.

**Оздоровительные:**

1. повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
2. повышение физической и умственной работоспособности;
3. снижение заболеваемости.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: **5-6 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 25 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 5 до 6 лет**

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

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

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

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

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

**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** |
|  | «Сбор урожая» | Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2 | 3 |
|  | Контрольно- проверочное занятие | Комплекс общеразвивающих упражнений -2 | 1 |
|  | «Экскурсия в лес» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 3 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг  | 2 |
|  | «Путешествие по городу» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 4 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг | 2 |
|  | «Путешествие в зимний лес» | Комплекс общеразвивающих упражнений -5 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг | 2 |
|  | «Забавы зимушки-зимы» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 6 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг | 2 |
|  | «Пожарные на учении» | Комплекс общеразвивающих упражнений - 7 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом  | 2 |
|  | «Мы — юные циркачи» | Комплекс общеразвивающих упражнений -8 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом | 2 |
|  | «Цирк» | Комплекс общеразвивающих упражнений -9 | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг | 2 |
|  | «Олимпийские звезды» | Комплекс общеразвивающих упражнений -10  | 2 |
|  | Фитнес-тренировка | Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг | 2 |
| **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 «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)* |
| Построение в колонну, равнение на ведущего | Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу | Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину)Обучение | Прыжки на двух ногах из обруча в обручПовторение | — | Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление | Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так» |
| *Вторая неделя**Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)* |
| Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте | Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней  | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение | Прыжки на двух ногах из обруча в обручЗакрепление | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение | — | Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты» |
| *Третья неделя**Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2)* |
| Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) Закрепление | — | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к грудиПовторение | Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой»Обучение | Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «подкрадись неслышно» |
| Четвертая неделяКонтрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2) |
| Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную | Упражнения на статическое равновесие | Прыжки в длину с места (длина 80—90 см) | Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) | Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м) | Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»  |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Первая неделяТема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3) |
| Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне | Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см) | Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой Повторение | Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление | Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение | — | Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка» |
| Вторая неделяТема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3) |
| Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне | Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед | Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой Закрепление | — | Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Повторение | Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головойОбучение | Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 1 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 2 |
| **НОЯБРЬ** |
| Первая неделяТема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4) |
| Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны | Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы) | Прыжки в длину с местаЗакрепление | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение | Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4-5 м)Обучение | Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно» | Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно» |
| Вторая неделяТема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4) |
| Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны | Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу | Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение | Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4-5 м)Повторение | Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?» | Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 3 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 4 |
| **ДЕКАБРЬ** |
| Первая неделяТема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) |
| Расчет на «раз», едва», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим | Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки») | Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом Обучение | — | Перебрасывание мяча друг другу из-за головыПовторение | Подтягивание на скамейке с помощью рукЗакрепление | Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи» |
| Вторая неделяТема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) |
| Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги | Ходьба обычная широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют») | Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головойЗакрепление | — | Отбивание мяча от полаОбучение | Подлезание под Дугу в плотной группировкеПовторение | Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 5 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 6 |
| **ЯНВАРЬ** |
| Первая неделяТема ««Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) |
| Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары | 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  | Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение | Отбивание мяча от пола в движении по прямойОбучение | — | Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?» |
| Вторая неделяТема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) |
| Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны | Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели») | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение. | Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением впередЗакрепление | Отбивание мяча от пола в движении по прямойПовторение | — | Подвижная игра «Чай- чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 7 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 8 |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| Первая неделяТема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) |
| Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг | Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели- карусели». Бег с изменением темпа и со сменой направления | Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение | Прыжки в длину с местаЗакрепление | Забрасывание мяча в корзинуОбучение | — | Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки» |
| Вторая неделяТема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) |
| Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья | Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед | Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себяЗакрепление | Прыжки в длину с разбега на 130— 150 см (разбег 8 мин) Обучение | Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзинуПовторение | — | Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 9 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 10 |
| **МАРТ** |
| Первая неделяТема ««Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8) |
| Построение в шеренгу, колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка») | — | Запрыгивание на высоту с места Закрепление | Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение | Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение | Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона» |
| Вторая неделяТема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8) |
| Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру») | — | Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление | Метание в вертикальную цель Обучение | Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение | Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 11 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 12 |
| **АПРЕЛЬ** |
| Первая неделяТема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9) |
| Перестроение в три колонны на месте и в движении | Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот) | Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление | — | Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение | Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение | Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово» |
| Вторая неделяТема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9) |
| Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному | Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя | Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление | — | Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение | Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение | Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко» |
| Третья неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 13 |
| Четвертая неделя | Фитнес-тренировка — комплекс 14 |
| **МАЙ** |
| Первая неделяТема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10) |
| Построение в три, четыре колонны, парами | Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)  | Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейкеЗакрепление | — | Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение | Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение | Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»  |
| Вторая неделяТема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10) |
| Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте | Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом | Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейкеЗакрепление | Прыжки через обруч на местеОбучение | Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзинуЗакрепление | Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение | Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки» |
| 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:**

* Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
* Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
* Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

**Дети будут уметь:**

* Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
* Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
* Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**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.