

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 31 «КРЕПЫШ»

«КРЕПЫШ» КАГАОС СӨВМӨДАН ШӨРИН – ЧЕЛЯДЬОС 31 № - а ВИДЗАНИН»  
ШКОЛАОДЗ ВЕЛОДАН МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЬОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета № 1  
протокол № 1 от 31.08. 2022

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
«Крепыш»  
П. П. Савицкая  
приказ № 135 от 31.08.2022 г



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Крепыши»  
на 2022-2023 учебный год  
(платные образовательные услуги)  
возраст детей 3-7 лет  
срок реализации 4 года

Составители:  
Боброва Анастасия Альбертовна  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

г. Инта  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>		
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>6</b>
<b>1.3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>8</b>
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>14</b>
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Календарный учебный график программы</b>	<b>16</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>18</b>
<b>2.3.</b>	<b>Оценочные материалы, формирующие систему оценивания</b>	<b>18</b>
<b>2.4.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>19</b>
<b>2.5.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>24</b>

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Крепыши» разработана для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3 – 7 лет – 2014 (Растим детей здоровыми).

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию деятельности дошкольных образовательных организаций:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214- п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18,11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных программ в Республике Коми».
- Методические рекомендациями по проектированию ДООП от 19.09.2019г.
- Устав МБДОУ "ЦРР - детский сад № 31 "Крепыш"

#### **Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**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 здоровья, снижению умственной и физической активности. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных

возможностей человека Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает здоровьесберегающие технологии, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения с использованием речевого материала. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о степ – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

**Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ:**

- это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

**Адресат программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыши» направлена на физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет.

В кружок второго, третьего и четвертого года обучения могут быть зачислены воспитанники, не занимающиеся в группе первого года обучения, без специального отбора и категории. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Состав группы разновозрастной.

- **форма обучения** - очная
- **сроки реализации программы** - один год
- **объем программы, режим занятий**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Количество академических часов в неделю	Количество академических часов в год
I год (3-4 года)	15 мин.	1 раз в неделю	1	37
II год (4-5 лет)	20 мин.	2 раза в неделю	2	73
III год (5-6 лет)	25 мин.	2 раза в неделю	2	73
IV год (6-7 лет)	30 мин.	2 раза в неделю	2	76

## **Особенности физического развития и возрастные характеристики**

### **Младшая группа (3-4 года)**

Трёхлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностям. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, направления и т.д. К 4м годам ребенок может без остановки пройти по скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками 3 раза подряд; перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

В четырехлетнем возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится высокой потребностью в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности ребенка, не способность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность. Легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

На седьмом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На седьмом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на

открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

### **- особенности организации образовательного процесса**

состав группы - постоянный;

виды занятий по организационной структуре:

- групповой;
- подгрупповой

### **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи для младшей группы (3-4 года)**

#### **Образовательные**

- Формирование правильной осанки .
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

#### **Развивающие**

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

#### **Воспитательные**

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Задачи для средней группы (4-5 года)**

- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков
- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

#### **Развивающие**

- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

#### **Воспитательные**

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

#### **Задачи программы для старшей группы (5-6 лет):**

##### **Образовательные:**

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

##### **Развивающие:**

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

### **Воспитательные:**

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **Задачи программы для подготовительной к школе группы (6-7 лет):**

### **Образовательные:**

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

### **Развивающие:**

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

### **Воспитательные:**

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## **1.3. Содержание программы.**

### **Учебный план программы**

### **I год обучения (дети 3-4 лет)**

<b>Занятие №</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	«Лесной стадион»	<b>1</b>	Проверяющий
<b>2.</b>	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	<b>1</b>	Текущий
<b>3.</b>	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	<b>1</b>	Текущий
<b>4.</b>	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	<b>1</b>	Текущий
<b>5.</b>	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	<b>1</b>	Текущий

<b><u>6.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>7.</u></b>	«Игра с ёжиками»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>8.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>9.</u></b>	«Снежинки-пушинки»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>10.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>11.</u></b>	«В гости к ёлочке»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>12.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>13.</u></b>	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>14.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>15.</u></b>	занятие «Теремок»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>16.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>17.</u></b>	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>18.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>19.</u></b>	«К обезьянкам в гости»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>20.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>21.</u></b>	«Прогулка на цветочную поляну»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>22.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>23.</u></b>	«Мы играем!»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>24.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>25.</u></b>	«Мы едем, едем, едем!»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>26.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>27.</u></b>	«Весёлый зоопарк».	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>28.</u></b>	«Весенняя прогулка»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>29.</u></b>	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>30.</u></b>	«Поиграй-ка, парашют!»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>31.</u></b>	Открытое занятие «Весеннее путешествие»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>32.</u></b>	« Рыбки»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>33.</u></b>	«Магазин игрушек»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>34.</u></b>	« На ферме»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>35.</u></b>	« Морские прогулки»	<b><u>1</u></b>	Текущий
<b><u>36.</u></b>	« И мышата, и ежата»	<b><u>1</u></b>	Итоговый
<b><u>37.</u></b>	« Пингвины на льдине»	<b><u>1</u></b>	Итоговый
	итого	<b><u>37</u></b>	

## II год обучения (дети 4-5 лет)

<b>Занятие.№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<u>1/</u>	«Весёлые мячики» (с мячами)	<u>1</u>	Проверяющий
<u>2.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	<u>1</u>	Текущий
<u>3.</u>	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	<u>1</u>	Текущий
<u>4.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	<u>1</u>	Текущий
<u>5.</u>	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	<u>1</u>	Текущий
<u>6.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	<u>1</u>	Текущий
<u>7.</u>	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	<u>1</u>	Текущий
<u>8.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	<u>1</u>	Текущий
<u>9.</u>	«В зимнем лесу»	<u>1</u>	Текущий
<u>10.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	<u>1</u>	Текущий
<u>11.</u>	«Цветные автомобили» (с колечками)	<u>1</u>	Текущий
<u>12.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	<u>1</u>	Текущий
<u>13.</u>	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	<u>1</u>	Текущий
<u>14.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	<u>1</u>	Текущий
<u>15.</u>	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке	<u>1</u>	Текущий
<u>16.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	<u>1</u>	Текущий
<u>17.</u>	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	<u>1</u>	Текущий
<u>18.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	<u>1</u>	Текущий
<u>19.</u>	«К обезьянкам в гости»	<u>1</u>	Текущий
<u>20.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	<u>1</u>	Текущий
<u>21.</u>	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	<u>1</u>	Текущий
<u>22.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	<u>1</u>	Текущий
<u>23.</u>	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	<u>1</u>	Текущий
<u>24.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	<u>1</u>	Текущий
<u>25.</u>	«Мы едем, едем, едем!»	<u>1</u>	Текущий
<u>26.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	<u>1</u>	Текущий
<u>27.</u>	«Весёлый зоопарк».	<u>1</u>	Текущий
<u>28.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	<u>1</u>	Текущий
<u>29.</u>	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	<u>1</u>	Текущий
<u>30.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	<u>1</u>	Текущий
<u>31.</u>	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	<u>1</u>	Текущий
<u>32.</u>	«Магазин игрушек»	<u>1</u>	Текущий
<u>33.</u>	«Цветные мячи»	<u>1</u>	Текущий
<u>34.</u>	«Лягушонок и змея»	<u>1</u>	Текущий
<u>35.</u>	«Прогулка в магазин»	<u>1</u>	Текущий

<u>36.</u>	«Весёлая стирка»	<u>1</u>	Итоговый
<u>37.</u>	«В гостях у буратино»	<u>1</u>	Итоговый
	итого	<u>73</u>	

### III год обучения (дети 5-6 лет)

Занятие №	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
<u>1</u>	«Весёлые мячики» (с мячами)	<u>2</u>	Проверяющий
<u>2.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	<u>2</u>	Текущий
<u>3.</u>	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	<u>2</u>	Текущий
<u>4.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	<u>2</u>	Текущий
<u>5.</u>	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	<u>2</u>	Текущий
<u>6.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	<u>2</u>	Текущий
<u>7.</u>	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	<u>2</u>	Текущий
<u>8.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	<u>2</u>	Текущий
<u>9.</u>	«В зимнем лесу»	<u>2</u>	Текущий
<u>10.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	<u>2</u>	Текущий
<u>11.</u>	«Цветные автомобили» (с колечками)	<u>2</u>	Текущий
<u>12.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	<u>2</u>	Текущий
<u>13.</u>	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	<u>2</u>	Текущий
<u>14.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	<u>2</u>	Текущий
<u>15.</u>	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке	<u>2</u>	Текущий
<u>16.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	<u>2</u>	Текущий
<u>17.</u>	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	<u>2</u>	Текущий
<u>18.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	<u>2</u>	Текущий
<u>19.</u>	«К обезьянкам в гости»	<u>2</u>	Текущий
<u>20.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	<u>2</u>	Текущий
<u>21.</u>	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	<u>2</u>	Текущий
<u>22</u>	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	<u>2</u>	Текущий
<u>23.</u>	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	<u>2</u>	Текущий
<u>24.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	<u>2</u>	Текущий
<u>25.</u>	«Мы едем, едем, едем!»	<u>2</u>	Текущий
<u>26.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	<u>2</u>	Текущий
<u>27.</u>	«Весёлый зоопарк».	<u>2</u>	Текущий
<u>28.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	<u>2</u>	Текущий
<u>29.</u>	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	<u>2</u>	Текущий
<u>30.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	<u>2</u>	Текущий
<u>31.</u>	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	<u>2</u>	Текущий
<u>32.</u>	«Магазин игрушек»	<u>2</u>	Текущий

<u>33.</u>	«Цветные мячи»	<u>2</u>	Текущий
<u>34.</u>	«Лягушонок и змея»	<u>2</u>	Текущий
<u>35.</u>	«Прогулка в магазин»	<u>2</u>	Текущий
<u>36.</u>	«Весёлая стирка»	<u>2</u>	Итоговый
<u>37.</u>	«В гостях у буратино»	<u>1</u>	Итоговый
	итого	<u>73</u>	

#### VI год обучения (дети 6-7 лет)

<b>Занятие.№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<u>1</u>	«Весёлые мячики» (с мячами)	<u>2</u>	Проверяющий
<u>2.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	<u>2</u>	Текущий
<u>3.</u>	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	<u>2</u>	Текущий
<u>4.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	<u>2</u>	Текущий
<u>5.</u>	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	<u>2</u>	Текущий
<u>6.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	<u>2</u>	Текущий
<u>7.</u>	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	<u>2</u>	Текущий
<u>8.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	<u>2</u>	Текущий
<u>9.</u>	«В зимнем лесу»	<u>2</u>	Текущий
<u>10.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	<u>2</u>	Текущий
<u>11.</u>	«Цветные автомобили» (с колечками)	<u>2</u>	Текущий
<u>12.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	<u>2</u>	Текущий
<u>13.</u>	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	<u>2</u>	Текущий
<u>14.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	<u>2</u>	Текущий
<u>15.</u>	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке	<u>2</u>	Текущий
<u>16.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	<u>2</u>	Текущий
<u>17.</u>	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	<u>2</u>	Текущий
<u>18.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	<u>2</u>	Текущий
<u>19.</u>	«К обезьянкам в гости»	<u>2</u>	Текущий
<u>20.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	<u>2</u>	Текущий
<u>21.</u>	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	<u>2</u>	Текущий
<u>22</u>	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	<u>2</u>	Текущий
<u>23.</u>	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	<u>2</u>	Текущий
<u>24.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	<u>2</u>	Текущий
<u>25.</u>	«Мы едем, едем, едем!»	<u>2</u>	Текущий
<u>26.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	<u>2</u>	Текущий
<u>27.</u>	«Весёлый зоопарк».	<u>2</u>	Текущий
<u>28.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	<u>2</u>	Текущий
<u>29.</u>	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	<u>2</u>	Текущий
<u>30.</u>	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	<u>2</u>	Текущий

<u>31.</u>	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	<u>2</u>	Текущий
<u>32.</u>	«Магазин игрушек»	<u>2</u>	Текущий
<u>33.</u>	«Цветные мячи»	<u>2</u>	Текущий
<u>34.</u>	«Лягушонок и змея»	<u>2</u>	Текущий
<u>35.</u>	«Прогулка в магазин»	<u>2</u>	Текущий
<u>36.</u>	«Весёлая стирка»	<u>2</u>	Текущий
<u>37.</u>	«В гостях у буратино»	<u>2</u>	Итоговый
<u>38</u>	Игротека « Чему мы научились»	<u>2</u>	Итоговый
	итого	<u>76</u>	

### Содержание учебного плана

Содержание программы предполагает сочетание физических упражнений и подвижных игр под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность детей ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту. Вовремя фитнес - тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес дошкольников к физкультурным занятиям и стимулирует их двигательную активность.

В программе представлены элементы современных оздоровительных технологий:

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

«Step by step» - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

«Baby top» - укрепление свода стопы, незаменимы для профилактики плоскостопия.

«Фитбол – гимнастика» - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

«Baby games» - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

«Step - аэробика» - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

«Стретчинг» («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

*Художественная гимнастика, акробатика, школа мяча (элементы)*

*Силовая гимнастика* - выполнение упражнений с специально подобранным комплектом оборудования (гантелями до 1 кг, кеглями, гимнастическими палками, мячами большого и малого диаметра, резиновыми жгутами, атлетическими мячами) и упражнений со своим весом (отжимание, подтягивание, пресс).

*Игровые упражнения* – используются в водной части фитнес – тренировки.

*Подвижные игры* – игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

«Дыхательная гимнастика» - данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

## Структура занятий

Каждое занятие состоит из **трех частей**: вводная, основная, заключительная. **Вводная часть** длится от 5-10 минут ( в зависимости от возраста). Задачи данной части, это организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. В данной программе, вводная часть будет проводится в форме спортивных танцев, которые были разучены на предыдущих занятиях и уже знакомы детям. Так же на определенных занятиях разминка будет проводится в форме подвижной игры («День и ночь», «Иголка и ниточка» и т.п.) Все игры которые даются в вводной части занятия, детям хорошо знакомы. Такая разминка будет способствовать, поднятию эмоционального фона урока и будет вызывать интерес и желание заниматься.

**Основная часть** длится от 15-20 минут. В этой части решаются основные задачи занятия – изучения нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности смелости и т.п. В зависимости от задач занятия в этой части урока будут применяться фитболы, тренажеры ТИСА, танцевально-ритмическая гимнастика, различные упражнения, подвижные игры.

**Заключительная часть** длится 3-5 минут. Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части занятия, к относительно спокойному состоянию, подвести итоги занятия и организованно выйти из зала. Для этого будут применяться игры на внимание, дыхательная гимнастика, игры с низкой интенсивностью, массажные дорожки, самомассаж, упражнение на расслабление.

### 1.4 Планируемые результаты программы

Дети, обучающиеся по программе «Крепыши прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятий физкультурой.

#### • **Младшая группа:**

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов и оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами;
- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений по игровому стрейчингу.

#### ▪ **Средняя группа:**

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, силовой гимнастики с предметами и без;
- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь

самостоятельно повторить положительное действие;

- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в аэробике в пальчиковой и дыхательной гимнастики, логоритмике;
- умеет управлять своим телом при овладении не традиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;
- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

▪ **Старшая группа:**

- знает основы теории и практики детского фитнеса - это основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- умеет слушать музыку;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делает упражнения правильно.

▪ **Подготовительная к школе группа:**

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорнодвигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график программы на 2022-2023 учебный год**

	I год обучения (дети 3-4 лет)		II год обучения (дети 4-5 лет)		III год обучения (дети 5-6лет)		VI год обучения (дети6-7лет)	
	№ занятия	Кол-во	№ занятия	Кол-во	№ занятия	Кол-во	№ занятия	Кол-во
<b>1.09.22- 2.09.22</b>	-	-	-	-			1.	1
<b>5.09.22- 9.09.22</b>	1.	1	1.	2	1.	2	2	2
<b>12.09.22 16.09.22</b>	2	1	2	2	2	2	3	2
<b>19.09.22 23.09.22</b>	3	1	3	2	3	2	4	2
<b>26.09.22 30.10.22</b>	4	1	4	2	4	2	5	2
<b>3.10.22- 7.10.22</b>	5	1	5	2	5	2	6	2
<b>10.10.22 14.10.22</b>	6	1	6	2	6	2	7	2
<b>17.10.22 21.10.22</b>	7	1	7	2	7	2	8	2
<b>24.10.22 28.10.22</b>	8	1	8	2	8	2	9	2
<b>31.10.22 4.11.22</b>	9	1	9	2	9	2	10	1
<b>7.11.22- 11.11.22</b>	10	1	10	2	10	2	11	2
<b>14.11.22 18.11.22</b>	11	1	11	2	11	2	12	2
<b>21.11.22 25.11.22</b>	12	1	12	2	12	2	13	2
<b>28.11.22 2.12.22</b>	13	1	13	2	13	2	14	2
<b>5.12.22- 9.12.22</b>	14	1	14	2	14	2	15	2
<b>12.12.22 16.12.22</b>	15	1	15	2	15	2	16	2
<b>19.12.22 23.12.22</b>	16	1	16	2	16	2	17	2
<b>26.12.22 30.12.22</b>	17	1	17	2	17	2	18	2

<b>9.01.23- 13.01.23</b>	18	1	18	2	18	2	19	2
<b>16.01.23 20.01.23</b>	19	1	19	2	19	2	20	2
<b>23.01.23 27.01.23</b>	20	1	20	2	20	2	21	2
<b>30.01.23 03.02.23</b>	21	1	21	2	21	2	22	2
<b>6.02.23- 10.02.23</b>	22	1	22	2	22	2	23	2
<b>13.02.23 17.02.23</b>	23	1	23	2	23	2	24	2
<b>20.02.23 24.02.23</b>	24	1	24	2	24	2	25	1
<b>27.02.23 3.03.23</b>	25	1	25	2	25	2	26	2
<b>6.03.23- 10.03.23</b>	-	-	26	1	26	1	27	2
<b>13.03.23 17.03.23</b>	26	1	27	2	27	2	28	2
<b>20.03.23 24.03.23</b>	27	1	28	2	28	2	29	2
<b>27.03.23 31.03.23</b>	28	1	29	2	29	2	30	2
<b>3.04.23- 7.04.23</b>	29	1	30	2	30	2	31	2
<b>10.04.23 14.04.23</b>	30	1	31	2	31	2	32	2
<b>17.04.23 21.04.23</b>	31	1	32	2	32	2	33	2
<b>24.04.23 28.04.23</b>	32	1	33	2	33	2	34	2
<b>1.05.23- 5.05.23</b>	33	1	34	1	34	1	35	2
<b>8.05.23- 12.05.23</b>	34	1	35	1	35	1	36	1
<b>15.05.23 19.05.23</b>	35	1	36	2	36	2	37	2
<b>22.05.23 26.05.23</b>	36	1	37	2	37	2	38	2
<b>29.05.23 31.05.23</b>	37	1	38	2	38	2	39	2
<b>Всего</b>	младша я	37	средняя	73	старшая	73	подгот	76

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеются: - спортивный зал и спортивное оборудование и инвентарь :

- активная 2х полосная акустическая система;
- массажная дорожка пластмассовая
- координационная дорожка
- доска ребристая
- доска гладкая
- мячи набивные
- кубы цветные из фанеры
- коврики гимнастические
- фитбол
- степ-платформы

## 2.3. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши» 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.

### Диагностика физической подготовленности

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную ими примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие.

Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 300 от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 300 от пола.

**Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа.** Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться**

**пола.** Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

**Индивидуальная карта  
физической подготовленности ребёнка.**

**Ф. И. ребёнка** \_\_\_\_\_

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см.		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков - в баллах:

3 балла - высокий уровень навыка - правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла - средний уровень навыка - справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка - имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

**2.4. Методические материалы.**

Методическая часть дополнительной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**Методика и специфика проведения занятий**

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 4 -7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего

поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость,

необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических

упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся. Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

### **Типы физических занятий.**

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес - занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%. Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития. Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

### **Особенности организации упражнений по игровому стретчингу.**

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг - растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ- платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг - это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы

и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Практические занятия проводятся в музыкальном зале.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов. Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ. Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом - детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Использование интенсивных методов обучения - выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

#### **Особенности организации упражнений по футболу.**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами футбол - гимнастики, которые представлены: «Футбол-ритмикой», «Футбол-атлетикой» «Футбол-игрой».

Упражнения раздела «Футбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги футбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может само реализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Футбол-атлетика» (футбол - упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку

Раздел «Футбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

#### **Особенности организации упражнений по степ-аэробике.**

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку,

согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ- платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Работу со степами начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить

ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу

7. Выпады в сторону и назад

8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол

10. В - степ

11. А - степ

12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

13. Прыжки

14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.

15. «Лодочка» на животе.

16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.

18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

20. Шасси - боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

#### **Условия реализации программы.**

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

1. Валик массажный - 4

2. Гимнастическое бревно - 1

3. Дорожка массажная - 1
4. Дуга для подлезания - 1
5. Кегли - 1 комплект
6. Кегли с мячами - 1
7. Коврик массажный - 6
8. Коврик массажный со следочками - 2
9. Кольцеброс - 3
10. Комплект вертикальных стоек - 1
11. Конус с отверстиями - 8
12. Кубики - 40
13. Лента гимнастическая - 40
14. Мат большой - 2
15. Мат малый - 2
16. Мешок для прыжков - 2
17. Мешочек для метания - 10
18. Мешочки с песком - 5
19. Мишень навесная - 2
20. Мяч баскетбольный - 5
21. Мяч волейбольный - 5
22. Мяч массажный - 34
23. Мяч-мини баскетбольный - 2
24. Мяч попрыгун - 10
25. Мяч резиновый - 18
26. Мяч фитбол - 10
27. Мяч футбольный - 5
28. Обруч - 20
29. Палка гимнастическая - 40
30. слеп-платформы-20
31. Ролик гимнастический - 15
32. Скакалка - 23
33. Скамья гимнастическая - 3
34. Стенка гимнастическая - 4
35. Тоннель детский - 2
36. Флажки цветные - 40
37. Ходунки на веревочках - 2

## **2.5 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анисимов О.Скрестим пальцы, «Айболит», 2001г. №2.
2. Анисимова Т.Г.,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
5. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
6. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол- гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., «Владос», 2004.
9. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции

дыхания. - М.: Айрис-пресс, 2007.

10. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/ д: «Феникс», 2010.

11. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.

12. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.

13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.

14. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.

15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.

16. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkultumogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>

17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.

18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.

19. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Группа раннего возраста 2-3 лет.- Волгоград «Учитель», 2018.

20. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.

21. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.

22. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

23. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: «Мозаика-синтез», 2009.

24. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: «Мозаика-синтез», 2009.

25. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. - М.: Издательство «Аркти», 2016.

26. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011. 7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. - Волгоград: «Учитель», 2009.

27. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6- 7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.

28. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.

29. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.

30. Теоретико - методические основы занятий футбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.

31. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. - 2011. - № 10. - С. 68-75.

32. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М.: «Гном и Д», 2003.

33. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
34. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
35. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
36. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007.
37. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
38. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е. Ю., СПб, 2001
39. Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
40. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
41. Шилкова И.К., Большев А.С.Здоровьеформирующее физическое развитие. М

