

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 5
ГОРОДА СЛАВЯНСКА – НА – КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета №4
МБДОУ д/с №5 город Славянска-на-Кубани
от 23.01.2024г.
протокол №4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №5
города Славянска-на-Кубани
_____ Л.Н. Мазняк
приказ № 30 от 29.02.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес - аэробика»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 2 года (144ч.)

Возрастная категория: от 3 до 5 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

Автор-составитель:
Ласко Юлия Евгеньевна
воспитатель

Славянск-на-Кубани, 2024

Содержание

I.	«Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	9
	Содержание программы	10
	Планируемые результаты	18
II.	«Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	20
	Календарный учебный график	20
	Календарный план воспитательной работы	20
	Условия реализации программы	21
	Формы аттестации	21
	Оценочные материалы	21
	Методические материалы	21
	Список литературы	23

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет разработана в соответствии с федеральными законами и нормативными актами в области дополнительного образования.

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2021)

Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008); Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свои потенциальные способности, адаптироваться в современном обществе и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому применяются новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. 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. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если 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 неумную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Актуальность программы

В настоящее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленности на занятиях с детьми дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях все больше используются здоровьесберегающие технологии. Проблема сохранения и укрепления здоровья является очень актуальной.

Программа «Детский фитнес» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств методов детского фитнеса:

- фитбол-гимнастики,
- стэп-аэробики,
- стретчингу.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных особенностей детей 4-5 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Отличительная особенность программы является то, что в её основе лежит подход, позволяющий обеспечить системное развитие двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Программа, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Адресат программы. Программа «Фитнес -Аэробика» предназначена для работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении. Программа рассчитана на детей 3-5 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры. Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребенка и не дублируют образовательную программу детского сада. Состав группы- одновозрастной, наполняемость групп- до 15 человек.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Учащиеся могут быть зачислены в любое время учебного года при наличии свободных мест.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём и сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на обучение детей 3-5 лет. Объём реализации Программы – 72 часа в год, 144 часа за 2 года. Сроки реализации Программы – 2 года. Продолжительность программы: с сентября по май, 36-38 недель или 9 месяцев. Форма проведения занятий- очная, групповая, подгрупповая.

Год обучения	Периодичность /в неделю	Продолжительность/ в минутах	Учебные часы в месяц	Учебные часы в год
1 год (3-4 года)	2	15	8	72
2 год (4-5 лет)	2	20	8	72

Состав в группе постоянен. Формы организации занятий могут варьироваться: работа подгруппами, парами, всем коллективом.

Образовательный процесс организован в соответствии с учебными планами групп.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей. Учитывая возрастные особенности и степень подготовленности детей, знания, умения и навыки, предлагаются задания, различные по степени сложности.

Методы обучения:

Словесные методы обучения:

Объяснение упражнений, правил подвижных игр

Беседа после проведения занятия (вопросно-ответная форма).

Наглядные методы обучения:

Показ педагогом движения с последующим выполнением его вместе с детьми.

Показ движения или исполнение песенного отрывка наиболее способным ребёнком.

Практические методы обучения:

Упражнения в движении.

Игровой материал (подвижные, дидактические игры, ролевые игры).

Двигательные импровизации.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
 - развивать мелкую моторику рук;
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

• **Воспитательные задачи.**

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи; • способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 3-4 года

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
Сентябрь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом. - Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Октябрь Силовая гимнастика Стретчинг	- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга Формировать правильную осанку и чувство ритма.	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»

<p>Ноябрь Зверо-аэробика Стретчинг</p>	<p>- Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно.</p> <p>- Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>
<p>Декабрь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. - Продолжать закреплять навыки в</p>	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>
<p>Январь Силовая гимнастика Стретчинг</p>	<p>- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга - Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма</p>	<p>I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>
<p>Февраль Зверо-аэробика Стретчинг</p>	<p>- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой</p> <p>- Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея»,</p>

		«Черепашка».
Март Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием - Совершенствовать ходьбу из разных и.п. 	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>
Апрель Бэби-дэнс Стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче 	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>
Май Силовая гимнастика Стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга - Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма 	<p>III. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>IV. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>

Учебный план 4-5 лет

Месяцы	Задачи	Тема занятия	Кол-во занятий	Примечание
октябрь	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	Фитболгимнастика «Колобоквеселый бок» +стрейчинг	4	<p>ОРУ № 1</p> <p>Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>«Веселый колобок» передача фитбола друг другу, броски фитбола;</p> <p>П.и. «Догони мяч», «Мяч по кругу», «Докати мяч»</p> <p>Дых. Упр. «Горячий колобок»</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p>
		Фитболгимнастика «Теремок» +стрейчинг	5	<p>ОРУ № 2</p> <p>Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) имитация животных.</p> <p>Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.</p> <p>П.и. «Догони мяч, как лисичка». «Толкай ладонями, как заяц». «Толкай развернутой ступней, как мишка». Дых. Упр. «Подуй на листик»</p> <hr/> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p>

ноябрь	<p>Дать представление о степ-платформе</p> <p>Учить базовым шагам, и приставным шагам при занятиях на степплатформах</p>	<p>Стэпаэробика «Веселые ножки» +стрейчинг</p>	4	<p>ОРУ № 3</p> <p>Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)</p> <p>Ходьба на степе, с движением рук, в медленном темпе.</p> <p>П.и. «Птички в гнездышке»</p> <p>Дых упр. «Самолет»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>
		<p>Стэпаэробика «Озорные утята» +стрейчинг</p>	4	<p>ОРУ № 4</p> <p>Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</p> <p>П.и. «Утки и охотник»</p> <p>Дых.упр. «Пошипипи»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>
декабрь	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>Фитболгимнастика «Путешествие на поезде» +стрейчинг</p>	4	<p>ОРУ № 5</p> <p>Прыжки на фитболе, Перекаты на животе лицом к фитболу. Лежа на спине передача, поднятие фитбола.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>П.и. «Закати мяч». Дых упр. «чух-чух»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»</p>

		Фитболгимнастика «Зимняя сказка» +стрейчинг	4	ОРУ № 6 Сидя на фитболе покачивание с движением ног, ходьба на месте, не отрывая носков в разном темпе. Поочередное выставление ног на пятку, вперед, в стороны, руки на фитболе. П.и. «Спрячься в сугроб». Дых упр. «Согрей ладошки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»
--	--	---	---	--

январь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. Учить шагам с движениями рук	Стэпаэробика «Ловкие зайчата» +стрейчинг	3	ОРУ №7 Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз. Легкий бег на степе. Бег вокруг ступи. П.и. «Зайцы и волк». Дых упр. «Звук З» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»
		Стэпаэробика «К нам приехал цирк» +стрейчинг	4	ОРУ № 8 Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз. П.и. «Попади мячом в цель». Дых упр. «Надуй шарик» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»

Февраль	<p>Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными исходными положениями на фитболе.</p>	Фитболгимнастика 4 «Мы веселые ребята акробаты» +стрейчинг	ОРУ № 9 Сидя на фитболе, упражнения с различным положением рук, наклоны вперед, к ноге, в стороны. Прыжки с продвижением вперед П.и. "Найди свой мяч". Дых. Упр. «Язык трубочкой» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
		Фитболгимнастика 4 «В мире птиц» +стрейчинг	ОРУ № 10 Упражнение «Крылышки» лежа на животе на фитболе. Махи ногами из разных и.п. Наклоны к фитболу сидя на полу. П.и. «Цапли и лягушки». Дых упр. «Имитация вороны» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
март	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений равновесия.</p> <p>Учить более сложным шагам</p>	Стэпэробика 4 «Поиски необыкновенного цветка» +стрейчинг	ОРУ № 11 Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. П.и. "Собери букет".
	на стэп платформе		Дых. Упр. «Ветер». Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»

		Стэпаэробика «Волшебные бусы» +стрейчинг	4	ОРУ № 12 «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе. П.и. "Бусины". Дых упр. "Сдуй бусинку". Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
апрель	Совершенствовать технику выполнения упражнений фитболом.	Фитболгимнастика «История про гусеничку» +стрейчинг	4	ОРУ № 13 Сидя и лежа на фитболе махи ногами, лесенка, перекаты, равновесие. Упражнения из разных и. п. П.и. «Гусеница кусает хвост». Дых. Упр. «звук Г» Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
		Фитболгимнастика «Загадочная Африка» +стрейчинг	4	ОРУ № 14 Упражнения в упоре лежа на животе на фитболе, лежа спиной на фитболе. П.и. «Обезьянка за бананом». Дых. Упр. «Порычи, как лев». Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	Стэпаэробика «В гости лягушатам» +стрейчинг	4	ОРУ №15 Шагая на степе из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево П.И. «Цапли и лягушки» Дых.упр. «Звук К» Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея»,

				«Черепашка», «Медуза»
	Итоговое занятие «Ква- Ква»	Танец	2	Выполнение упражнений под музыкально-ритмическую композицию «Ква-ква»
Всего			72	учебных часов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Прогнозируемые результаты освоения программы:

1. Формирование правильной осанки;
2. Укрепление костно-мышечного корсета;
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти и чувство ритма;
4. Повышение уровня двигательной активности;
5. Рост интереса к занятиям по физической культуре;
6. Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.

Дети будут знать:

- виды фитнес- технологий;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- упражнения, способствующие правильному формированию осанки и профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата.

Дети будут уметь:

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги аэробики;

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации**

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего часов в неделю	Количество учебных часов
1 год	01.09.	31.05.	2	72
2 год	01.09.	31.05.	2	72

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
Патриотическое воспитание	«День защитника отечества», «День Победы», «День флага».	февраль, май, август	будут сформированы основы гражданственности , обогатятся знания о Родине, уважения к государственным символам.
Нравственное воспитание	«День дошкольного работника», «День защиты детей»	сентябрь, июнь	сформируются умения и навыки нравственного поведения, развитие потребности на общую тему.
Духовно-нравственное воспитание	«День матери», «День пожилого человека»	октябрь, ноябрь	формируются чувства в сфере отношения к окружающим людям, любви к близким
Национальное	«День	Январь, март,	сформируются

воспитание	здоровья», «День семьи», «Масленица», «Колядки»	апрель, июль	навыки активного общения, бережное отношение к своему здоровью
------------	--	--------------	---

Условия реализации программы

Режим работы: 2 раза в неделю.

Продолжительность обучения 1 год -15 минут, 2 год- 20 минут.

Формы и методы проведения занятий

Основная форма проведения занятия – занятие-игра с элементами учебной деятельности.

Форма аттестации

Текущий контроль.

Промежуточный и итоговый.

Определение результатов работы и степени освоения программного материала

в форме наблюдения, соревнований, отчетных и других мероприятий.

Оценочные и методические материалы

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей.

Для этого в начале и в конце изучения программного материала проводится мониторинг уровня физической подготовленности, используются формы:

- Творческое задание
- Наблюдение

Методическое обеспечение программы

Научно-методическая литература.

Документы планирования учебного процесса.

Видеозаписи и аудио записи.

Плакаты, таблицы, иллюстрации.

Материально – техническое обеспечение

Мячи для занятий (40-55см).

Стэп-платформы

Гимнастические коврики

Дополнительный инвентарь:

гантели, гимнастические палки, мячи, ленточки малые, кегли

Аудиоаппаратура и другие ТСО

Аудиозаписи

Гимнастические маты

Гимнастическая стенка

Оборудованное место для хранения фитболов.

Список литературы

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
5. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
9. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
- 10.Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учрежденииТеория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
11. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 56 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
- 12.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
- 13.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
- 14.Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. Попова Е.Г.

15. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры, учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений./Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
17. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений»\\Теория и практика физической культуры.- 07.2004.стр.43-46. 18. Сайкина Е. Г.,Фирилева Ж.Е.,Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-Пресс»,2004-128с.
19. Сайкина Е. Г. «Мой веселый, звонкий мяч» (фитбол-аэробика для детей) СПб. «Детство-пресс» Дошкольная педагогика 2005.
20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14лет. М.:Новая школа,1994.
21. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.