

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №132» имени Н.М. Малахова
(МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАОУ «СОШ №132»

им. Н.М. Малахова

Протокол от 27.08.2020 № 7

УТВЕРЖДЕНО

приказом руководителя структурного

подразделения МАОУ «СОШ №132»

им. Н.М. Малахова «Детский сад №259»

от 27.08.2020 № 127

Е.В. Гофман
Е.В. Гофман



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СЕКЦИЯ «ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Автор – составитель:

Ярославцева Юлия Владимировна,

педагог дополнительного образования

Барнаул
2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Фитнес для дошкольников» (далее – Программа) рассчитана для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 68 занятия в год (34 учебных недель). Итого: не более 272 занятий.

Формирование групп осуществляется по возрасту детей.

Продолжительность одного занятия: не более 30 минут.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. а самое главное нехватка двигательной и игровой активности.

Физическое движение - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Практическая значимость программы по детскому фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Инновация программы заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Он включает в себя не просто спортивные занятия, а развивающие и коррекционные занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы современной гимнастики, акробатики, аэробики, йоги.

Фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного развития детей - антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа способствует формированию у детей знаний и двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Программа дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Ориентирована на федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, включающие федеральный и региональный компоненты, учитывает специфику учреждения, внутренние и внешние условия, потенциальные возможности участников педагогического процесса.

В связи с этим содержание дополнительной образовательной программы соответствует достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям Алтайского края, уровню дошкольного образования, современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах дифференцированного обучения, занятиях), методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов).

Цель программы: формирование у детей основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы: повышение сопротивляемости организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений. Улучшение физических способностей:

координация движений, сила, выносливость, скорость. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

Формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени.

Развитие физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Задачи первого года обучения, 3- 4 года

Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Планируемые результаты первого года обучения:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательной способности и эмоциональной сферы;
- сформирована правильная осанка, красивая легкая походка.

Задачи второго года обучения, 4-5 лет

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Планируемые результаты второго года обучения:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательной способности и эмоциональной сферы;
- сформирована правильная осанка, красивая легкая походка;
- сформирован интерес к физической культуре и спорту.

Задачи третьего года обучения, 5-6 лет

Обучать приемам релаксации и самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и

голении с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

Планируемые результаты третьего года обучения:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательной способности и эмоциональной сферы;
- сформирована правильная осанка, красивая легкая походка;
- сформирован устойчивый интерес к физической культуре и спорту;
- сформировано умение работать на детских тренажерах.

Задачи четвертого года обучения, 6-7 лет

Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на ступах. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

Планируемые результаты четвертого года обучения:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательной способности и эмоциональной сферы;
- сформирована правильная осанка, красивая легкая походка;
- сформирован устойчивый интерес к физической культуре и спорту;
- сформировано умение работать на детских тренажерах;
- сформировано умение держать равновесие при выполнении упражнений из разных исходных положений.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, составление комплексов упражнений.

Учебно-тематический план

Первый год обучения 3-4 года

Таблица 1

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	3

2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	4
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	14
5. танцевальная азбука	8
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	12
7. игры	9
8. детские тренажеры	14
ИТОГО:	68

Второй год обучения 4-5 лет

Таблица 2

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	3
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	4
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	10
5. основы стрейчинга	5
6. основы пилатеса	5
7. танцевальная азбука	5
8. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8
9. игры	10
10. детские тренажеры	14
ИТОГО:	68

Третий год обучения 5-6 лет

Таблица 3

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	3
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	2
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	10
5. танцевальная азбука	8
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10
7. стретчинг	5
8. пилатес	5

9.основы детской йоги	5
7. игры	8
8. детские тренажеры	8
ИТОГО:	68

Четвертый год обучения 6-7лет

Таблица 4

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	3
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	2
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9
5. танцевальная азбука	8
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10
7. стретчинг	5
8. пилатес	5
9.основы детской йоги	4
7. игры	10
8. детские тренажеры	8
ИТОГО:	68

Содержание программы

Первый год обучения 3-4 года

Таблица 5

№	Содержание
1.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
2.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
3.	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
4.	Партерная гимнастика.
5.	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
6.	Шаги и их комбинации.
7.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
8.	Упражнения с мячом.
9.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
10.	Упражнения с обручем.
11.	Упражнения с обручем и скакалкой.
12.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх,

	в круг , из круга, по кругу.
13.	Элементы йоги. Подвижные игры.
14.	Работа на детских тренажерах.
15.	Работа на детских тренажерах.
16.	Партерная гимнастика. Образно - ролевые игры.
17.	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
18.	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
19.	Партерная гимнастика.
20.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
21.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
22.	Работа на детских тренажерах. Образно - ролевые игры.
23.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
24.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
25.	Образно - ролевые игры.
26.	Работа на детских тренажерах.
27.	Что такое фитнес? Позиции в классическом танце, балет.
28.	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой.
29.	Базовые элементы Хип – Хопа.
30.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
31.	Элементы акробатики. Игры.
32.	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
33.	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
34.	Партерная гимнастика.
35.	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
36.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
37.	Работа на детских тренажерах.
38.	Знакомство с балетом (видеозанятие). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.
39.	Изучение и закрепление подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановкам корпуса, элементов классического танца: ботман, плие.
40.	Образно - ролевые и подвижные игры.
41.	Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.
42.	Совершенствование упражнений со скакалкой.
43.	Работа на детских тренажерах.
44.	Элементы акробатики.

45.	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
46.	Пордебра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.
47.	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
48.	Совершенствование упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом.
49.	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
50.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
51.	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
52.	Работа на детских тренажерах.
53.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
54.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
55.	Ориентационные упражнения.
56.	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
57.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
58.	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.
59.	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
60.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
61.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
62.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
63.	Базовые элементы Хип - Хопа: постановка корпуса, рук, ног.
64.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
65.	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
66.	Шаги и их комбинации.
67.	Образно - ролевые и подвижные игры.
68.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
	ИТОГО: 68 занятий

Второй год обучения 4-5 лет

Таблица 6

№	Содержание
1.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
2.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
3.	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
4.	Работа на детских тренажерах.
5.	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
6.	Шаги и их комбинации.

7.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
8.	Виды аэробики.
9.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
10.	Аэробика в стиле фанк.
11.	Аэробика в стиле латино: разучивание латиноамериканских движений.
12.	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
13.	Базовые шаги по программе «Классики» - вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад.
14.	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.
15.	Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».
16.	Работа на детских тренажерах.
17.	Партерная гимнастика.
18.	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
19.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.
20.	Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
21.	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и футболом.
22.	Имитационные игры: «Легкоатлеты», «Гимнасты».
23.	Имитационные игры: «Лыжники», «Скалолазы».
24.	Работа на детских тренажерах.
25.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
26.	Совершенствование первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
27.	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и футболом.
28.	Работа на детских тренажерах.
29.	Упражнения с гимнастической палкой в парах.

30.	Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения со скакалкой.
31.	Имитационные игры: «Легкоатлеты», «Гимнасты».
32.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
33.	Аэробика в стиле латино: разучивание латиноамериканских движений.
34.	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
35.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
36.	Аэробика в стиле латино: разучивание и закрепление латиноамериканских движений.
37.	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
38.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
39.	Работа на детских тренажерах.
40.	Изучение и повторение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.
41.	Изучение и закрепление подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановкам корпуса.
42.	Образно - ролевые и подвижные игры.
43.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
44.	Совершенствование упражнений со скакалкой.
45.	Работа на детских тренажерах.
46.	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
47.	Шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
48.	Пордобра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.
49.	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
50.	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
51.	Круговая тренировка.
52.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
53.	Упражнения с обручем. Подвижные игры. Работа на детских тренажерах.
54.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
55.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
56.	Ориентационные упражнения. Круговая тренировка.
57.	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
58.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
59.	Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка.
60.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.

61.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
62.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
63.	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с футболом.
64.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
65.	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
66.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку
67.	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
68.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
	ИТОГО: 68 занятий

Третий год обучения 5-6 лет

Таблица 7

№	Содержание
1.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
2.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды фитнеса.
3.	Классическая аэробика с мячом
4.	Работа на детских тренажерах.
5.	Что такое йога? (знакомство с йогой)
6.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
7.	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
8.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
9.	Классическая аэробика с мячом
10.	Аэробика в стиле латино: разучивание и повторение латиноамериканских движений.
11.	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
12.	Упражнения с предметами в парах и тройках.
13.	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карabas- Барабас.
14.	Партерная гимнастика. Вальс, история танца.
15.	Игра- сказка на все группы мышц.
16.	Партерная гимнастика.
17.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
18.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие

	координацию движений.
19.	Повторение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
20.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
21.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.
22.	Что такое пилатес? (знакомство с системой).
23.	Работа на детских тренажерах.
24.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.
25.	Совершенствование первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
26.	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
27.	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
28.	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
29.	Упражнения с гимнастической палкой в парах. Учимся правильно дышать.
30.	Работа на детских тренажерах.
31.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
32.	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
33.	Игры на развитие сенсорной чувствительности. Образно - ролевые игры.
34.	Аэробика в стиле латино: разучивание и закрепление латиноамериканских движений.
35.	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
36.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
37.	Работа на детских тренажерах.
38.	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
39.	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
40.	Образно - ролевые и подвижные игры.
41.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
42.	Совершенствование упражнений со скакалкой.
43.	Работа на детских тренажерах.
44.	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
45.	Круговая тренировка.
46.	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.

47.	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
48.	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
49.	Круговая тренировка.
50.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
51.	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
52.	Работа на детских тренажерах.
53.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
54.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку
55.	Ориентационные упражнения.
56.	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
57.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
58.	Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка.
59.	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
60.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.
61.	Осанка. Корректирующие упражнения.
62.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
63.	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
64.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
65.	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
66.	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».
67.	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
68.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
	ИТОГО: 68 занятий

Четвертый год обучения 6-7 лет

Таблица 8

№	Содержание
1.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
2.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды фитнеса.
3.	Аэробика со скакалкой. Игры.
4.	Классическая аэробика с мячом. Аэробика со скакалкой. Игры.
5.	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
6.	Упражнения на концентрацию внимания, усидчивость.

7.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
8.	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
9.	Классическая аэробика с мячом
10.	Повторение разученных ранее игр.
11.	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
12.	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.
13.	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.
14.	Сказкотерапия и йога.
15.	Работа на детских тренажерах.
16.	Партерная гимнастика.
17.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
18.	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
19.	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.
20.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
21.	Упражнения на увеличение суставной подвижности.
22.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.
23.	Работа на детских тренажерах.
24.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.
25.	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Образно - ролевые игры.
26.	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
27.	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
28.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скакалкой. Игры.
29.	Работа на детских тренажерах.
30.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
31.	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
32.	Образно - ролевые игры.
33.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
34.	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».
35.	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
36.	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
37.	Работа на детских тренажерах.
38.	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.

39.	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
40.	Степ.
41.	Парная йога.
42.	Совершенствование упражнений со скакалкой.
43.	Работа на детских тренажерах.
44.	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
45.	Игры - эстафеты, музыкально подвижные игры.
46.	Упражнения с футболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на футболе.
47.	Составление комплексов упражнений с предметами.
48.	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
49.	Составление комплексов упражнений с предметами.
50.	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
51.	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
52.	Упражнения на координацию.
53.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
54.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку
55.	Ориентационные упражнения.
56.	Степ.
57.	Зверобатика.
58.	Образно - ролевые игры.
59.	Степ: разучивание танцевальных связок.
60.	Составление комплексов упражнений с предметами.
61.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
62.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
63.	Степ: разучивание танцевальных связок.
64.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
65.	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
66.	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
67.	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
68.	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
	ИТОГО: 68 занятий

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат - 1шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт.,

гимнастические скамейки (разных размеров) - 4шт., батут - 1 шт., детские тренажеры - 8 шт, обручи, кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт, массажные мячи - 6 шт, обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, кегли, мешочки с песком, гимнастические коврики.

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется пианино, музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор).

В программу включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты (методики, средства современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики).

С детьми 3-5 лет - это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками, с мячами, скакалкой; при работе с детьми в возрасте 5-7 лет проводятся традиционные групповые занятия с включением в программу соревновательных комбинации фитнеса - аэробики, спортивной аэробики.

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях.

Для каждой группы или отдельных детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Это подвижные игры, работа на тренажерах, системное повторение упражнений. Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения. По особым критериям подбирается музыка.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
2. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 96 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с.
4. Доскин В.А. Растем здоровым: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №4
6. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №6
7. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №7
8. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015, №2
9. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015, №3
10. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-М.: Просвещение, 1981.-160 с.
11. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
12. Пусть ребенок растет здоровым!: Пособие для воспитателя/В.Г. Кисляковская и др.; Под ред. Л.Ф. Островской. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1979. – 80 с.
13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В.А. Андерсон и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: - развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; - способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Работа со скакалкой, прыжки через скакалку, хват, переброс			
Умение выполнять подбрасывание и ловлю мяча			
Умение выполнять танцевальные движения, акробатической комбинации из 3 элементов			
Работа с фитболом			
Работа на детских тренажёрах, знание правил, правильность посадки			
Умение составлять комплекс упражнений с предметом.			

- Н (низкий) - не справляется с программой
 С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога
 В (высокий) - справляется самостоятельно

Показатели освоения 3 – 4 года

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Работа со скакалкой: хват, переброс	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Подбрасывание и ловля мяча	3 раза	2 раза	1 раз
Работа с фитболом: хватание, бросание	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Работа на детских тренажерах:	свободно	при не большой	затрудняется

знание правил работы; правильность посадки		помощи инструктора	
---	--	-----------------------	--

Показатели освоения 4-5 лет

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/балы		
	в	с	н
Работа со скакалкой: одиночные прыжки	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Подбрасывание и ловля мяча	8 раз	6 раз	4 раза
Работа с фитболом: сохранение заданной позы	свободно	при многократном повторении	затрудняется
Работа на детских тренажерах: элементарное воспроизведение действий на тренажерах двух разновидностей	свободно	допускает неточность	затрудняется

Показатели освоения 5 - 6 лет

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/балы		
	в	с	н
Работа со скакалкой: многократные прыжки	девочки 26 – 30 мальчики 10-12	девочки 15 – 17 мальчики 10- 12	затрудняется
Подбрасывание и ловля мяча	10-15 раз	8 раз	5 – 6 раз
Работа с фитболом: следит за техникой выполнения упражнений, соблюдает приемы страховки	без ошибок	допускает неточности	затрудняется
Работа на детских тренажерах: правильно выполняет действия на определенном виде тренажера	без ошибок	допускает неточности	затрудняется

Показатели освоения 6 - 7 лет

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/балы		
	в	с	н
Работа со скакалкой: многократные прыжки	девочки - около минуты, без остановки	девочки 26 – 30 мальчики 10-	затрудняется

	мальчики 35 – 40 сек.	12	
Подбрасывание и ловля мяча	20 раз и выше	15 раз	10 раз
Работа с фитболом: хорошо сохраняет равновесие при выполнении упражнений из разных исходных положений	свободно	допускает неточности	затрудняется
Работа на детских тренажерах: самостоятельное, безопасное выполнение движений на всех видах имеющихся тренажеров	свободно	допускает неточности	затрудняется

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом, общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода

Здоровье - состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Йога - это комплекс упражнений, которые направлены на формирование хорошей физической формы у детей.

Организм - тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи.

Пища — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского райегге (по земле): слово раг — по, а слово легге — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Пилатес - система упражнений, направленная на укрепление мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник.

Полька — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

Пульс (от лат. рiлиз - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения
Самоконтроль Контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Рипк) - для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Стретчинг - это комплекс упражнений на развитие гибкости в суставах и растягивание мышц в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. Шпезз, от глагола "to Ш" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).