

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида

СОГЛАСОВАНО советом

педагогов МБДОУ

Курагинский детский сад №7

протокол № _____

от « ____ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующей МБДОУ
детский сад №7 «Рябинка»

_____ Е.М. Букрина

приказ № _____ от __. __. 2022г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
для детей от 3 до 7 лет**

Разработчик: воспитатель
по физической культуре
Н.С. Гудкова

п.г.т. Курагино 2022г.

Содержание

Введение

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

- Цели и задачи реализации Программы
- Принципы и подходы к формированию Программы
- Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

1.2. Планируемые результаты освоения детьми возрастных групп Программы

2. Содержательный раздел

Содержание педагогической работы по освоению Программы

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

- Формы организации образовательного процесса
- Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

3.1. Кадровое обеспечение

3.2. Организация воспитательно - образовательного процесса

3.3. Программно – методическое обеспечение образовательного процесса

3.4. Особенности организации Программы

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»- физкультурно-спортивной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОСДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155.

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДООУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Срок реализации Программы «Детский фитнес» – 4года.

Программа «Детский фитнес» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Фитнес - это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес - тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Актуальность:

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы и занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес – тренировки нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально - дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является **модифицированной** и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

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

Цель:

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами новых нетрадиционных занятий - фитнес – тренировок, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

	Образовательная	Развивающая:	Воспитательная:	Оздоровительная:
1 и 2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а так же мышц кистей и пальцев рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания; - способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; - воспитывать морально - волевые качества; - развивать познавательный интерес и расширять кругозор. 	<ul style="list-style-type: none"> - охранять и укреплять здоровье детей; - воспитывать потребность в здоровом образе жизни; - способствовать снижению заболеваемости.
3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий; - закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения; - продолжать формировать навык правильной осанки; - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать физические качества; - воспитывать морально – волевые качества. 	<p>способствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышению функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; - повышению физической и умственной работоспособности; - снижению заболеваемости.
4 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; - сформировать навык правильной осанки; - обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать физические качества; - воспитывать морально – волевые качества. 	<p>способствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышению функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; - осуществлению коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма; - повышению физической и умственной работоспособности; -снижению заболеваемости.

Во время фитнес – тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Особенности программы:

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

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

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

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика развития детей от 3 до 4 лет

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3 - 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела.

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов.

Один из них - 3-4 года. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Характеристика развития детей от 4 до 5 лет

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

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

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

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

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается

процесс формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

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

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

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

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

Характеристика развития детей от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры, может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Так же они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется

аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Планируемые результаты освоения детьми программы «Детский фитнес»

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Так же формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

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

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

Система оценки результатов освоения программы

Педагогическая диагностика

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

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

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

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизация работы с группой детей.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг	с 01 по 17 сентября
итоговый мониторинг	с 15 по 25 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа дополнительного образования рассчитана на три возрастные ступени:

младшая группа	от 3 до 4 лет
средняя группа	от 4 до 5 лет
старшая группа	от 5 до 6 лет
подготовительная группа	от 6 до 7 лет

	1 и 2 год обучения Дети 3 -5 лет	3 год обучения Дети 5-6 лет	4 год обучения Дети 6-7 лет
Дети будут знать	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные знания по физическому воспитанию. • Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков. • Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп). 	<ul style="list-style-type: none"> • Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания. • Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. • Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> • Необходимые знания по физическому воспитанию. • Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома. • Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания; • Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.
Дети будут уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Применять элементарные знания по физическому воспитанию. • Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков. • Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп). 	<ul style="list-style-type: none"> • Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально волевых качеств. • Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение). • Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Применять необходимые знания по физическому воспитанию. • Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома. • Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания. • Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Карта наблюдений детского развития по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа _____

Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Музыкально - ритмические						Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость		ритмичность		пластичность		растяжка			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

2. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес» для детей от 3 до 7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места: в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Подвижные игры. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.

- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»** аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Ваву топ** – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Ваву games** – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок не усидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- **First step** – занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.
- **Игровой стретчинг**- это комплекс игровых упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря чему, увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

**Тематический план дополнительного образования
«Детский фитнес»**

возраст 3 – 4 года

№	Сроки	Темы и комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес - тренировки
1. СЕНТЯБРЬ	1 и 2 неделя	1. Педагогическое обследование и выявление уровня развития физических качеств и музыкальной ритмичности у детей. Игровые упражнения на выносливость, ловкость, гибкость; ритмичность, пластичность, растяжку. 2. Знакомство со спортивным инвентарём и игрушками. Рассказ о том, как их используют на занятиях.
	3 и 4 неделя	1. Беседа о правилах поведения, о технике безопасности на занятиях и в спортивном зале (интерактивная игра). 2. Экскурсия на часть занятия старших детей.
2. ОКТЯБРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 1. Степ – аэробика и стретчинг. Акробатика.
	3 и 4 неделя	Комплекс 2. Степ – аэробика. Акробатика. Стретчинг.
3. НОЯБРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 3. Степ – аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ – платформе, акробатика.
	3 и 4 неделя	Комплекс 4. Степ – аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ – платформе.
4. ДЕКАБРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 5. Степ – аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ – платформе.
	3 и 4 неделя	Комплекс 6. Степ – аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ – платформе.

5. ЯНВАРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 7. Степ – аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 8. Степ – аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.
6. ФЕВРАЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.
7. МАРТ	1 и 2 неделя	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.
8. АПРЕЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.
9. МАЙ	1 и 2 неделя	Комплекс 15. Степ – аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 16. Степ – аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.

возраст 4 - 5 лет

№	Сроки	Темы и комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес - тренировки
1. СЕНТЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>1. Педагогическое обследование и выявление уровня развития физических качеств и музыкальной ритмичности у детей. Игровые упражнения на выносливость, ловкость, гибкость; ритмичность, пластичность, растяжку.</p> <p>2. Показ спортивного инвентаря и игрушек. Беседа о том, как их используют на занятиях.</p>
	3 и 4 неделя	<p>1. Беседа о правилах поведения, о технике безопасности на занятиях и в спортивном зале (интерактивная игра).</p> <p>2. Экскурсия на часть занятия старших детей.</p>
2. ОКТЯБРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.
3. НОЯБРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.
4. ДЕКАБРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 5. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

5. ЯНВАРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 7. Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 8. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.
6. ФЕВРАЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 9. Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 10. Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.
7. МАРТ	1 и 2 неделя	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
8. АПРЕЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 13. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг.
9. МАЙ	1 и 2 неделя	Комплекс 15. Степ – аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 16. Степ – аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.

возраст 5 - 6 лет

№	Сроки	Темы и комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес - тренировки
1. СЕНТЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>1. Педагогическое обследование и выявление уровня развития физических качеств и музыкальной ритмичности у детей. Игровые упражнения на выносливость, ловкость, гибкость; ритмичность, пластичность, растяжку.</p> <p>2. Беседа о спортивном инвентаре, где он хранится и как используют на занятиях.</p>
	3 и 4 неделя	<p>1. Беседа о правилах поведения, о технике безопасности на занятиях и в спортивном зале (интерактивная игра).</p>
2. ОКТЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>Комплекс 1. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>
	3 и 4 неделя	<p>Комплекс 2. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>
3. НОЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>Комплекс 3. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>
	3 и 4 неделя	<p>Комплекс 4. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>
4. ДЕКАБРЬ	1 и 2 неделя	<p>Комплекс 5. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча и стретчинг.</p>
	3 и 4 неделя	<p>Комплекс 6. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча и стретчинг.</p>

5. ЯНВАРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 7. Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 8. Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.
6. ФЕВРАЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом.
	3 и 4 неделя	Комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом.
7. МАРТ	1 и 2 неделя	Комплекс 11. Степ - аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом.
	3 и 4 неделя	Комплекс 12. Степ - аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом.
8. АПРЕЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.
9. МАЙ	1 и 2 неделя	Комплекс 15. Степ - аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 16. Степ - аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.

возраст 6 – 7 лет

№	Сроки	Темы и комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес - тренировки
1. СЕНТЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>1. Педагогическое обследование и выявление уровня развития физических качеств и музыкальной ритмичности у детей. Игровые упражнения на выносливость, ловкость, гибкость; ритмичность, пластичность, растяжку.</p> <p>2. Беседа о спортивном инвентаре, где он хранится и как используют на занятиях.</p>
	3 и 4 неделя	<p>1. Беседа о правилах поведения, о технике безопасности на занятиях и в спортивном зале (интерактивная игра).</p>
2. ОКТЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>Комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.</p>
	3 и 4 неделя	<p>Комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.</p>
3. НОЯБРЬ	1 и 2 неделя	<p>Комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.</p>
	3 и 4 неделя	<p>Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.</p>
4. ДЕКАБРЬ	1 и 2 неделя	<p>Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.</p>
	3 и 4 неделя	<p>Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ - платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ - платформе, акробатика и стретчинг.</p>

5. ЯНВАРЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 7. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ - платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ - платформе, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.
6. ФЕВРАЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 9. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
7. МАРТ	1 и 2 неделя	Комплекс 11. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.
8. АПРЕЛЬ	1 и 2 неделя	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ - платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
9. МАЙ	1 и 2 неделя	Комплекс 15. Силовая гимнастика на степ - платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.
	3 и 4 неделя	Комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации образовательного процесса

В программе «Детский фитнес» для детей от 3 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 3 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Формы организации

Организованной образовательной деятельности детей.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся с детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно - ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно-гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Структура фитнес - тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике или музыкально – ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес - режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры); упражнения на степ - платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) так же способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах -

различных шагов на нем. Можно усложнить задачу – выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес - тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе - собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Подготовительные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес – тренировки - на третьей и четвертой неделях.

Основные средства «Детского фитнеса»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, футбол - гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу, необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

3. Организационный раздел

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

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

Тренажеры:

- Гребной тренажер и беговая дорожка - предназначены для тренировки сердечно - сосудистой системы, укрепления мышц ног, рук и спины, развития выносливости организма.
- Тренажер батут укрепляет мышцы ног, развивает чувство равновесия, координацию движений, общую моторику организма.
- Велотренажер - укрепляют сердечно - сосудистую систему, тренирует мышцы ног и спины, развивает выносливость.
- Степперы – тренируют сердечно - мышечную, дыхательную системы, мышцы ног и таза.

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ - платформы.

Для игр: кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др.

Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ.

Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечена работниками в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Сведения об образовании уровне квалификации педагогического персонала

Наименование показателей	Всего работников	Образование		Квалификационная категория		Соответствие занимаемой должности
		Высшее профессиональное	Среднее профессиональное	Высшая	Первая	
Воспитатель по физической культуре	1		1		1	

Возрастной уровень составляет: от 30 до 45 - 1 человек

Организация воспитательно – образовательного процесса

В основе организации образовательного процесса положен комплексно - тематический принцип (Календарь праздников (событий)) с ведущей игровой деятельностью с учетом интеграции образовательных областей, который способствует обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Построение образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей и способствует организовать информацию оптимальным способом. Обучение детей строится как увлекательная проблемно - игровая деятельность, обеспечивающая субъектную позицию ребёнка и постоянный рост его самостоятельности и творчества.

Программно – методическое обеспечение образовательного процесса

Программа «Детский фитнес» для детей от 3 до 7 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса :программы, технологии.

Перечень	
Нормативно-правовое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">• Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;• «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155;• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях «Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. N26.
Основные программы	<ul style="list-style-type: none">• Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Курагинского детского сада №7 «Рябинка» комбинированного вида.• Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
Программы, технологии	<ul style="list-style-type: none">• Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.• Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014.• Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М.,2014.• Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» / М.А. Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования»,2009.

3.4. Особенности организации курса «Детский фитнес»

Организация режима пребывания детей

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида функционирует при пятидневной рабочей неделе (исключая субботу и воскресенье), время работы - с 07.30 до 18.00 часов.

Образовательная деятельность по программе определяется календарным учебным графиком.

Учебный год составляет - 9 месяцев.

Календарный учебный график на 2022 / 2023 учебный год

Продолжительность учебного года	с 01.09. по 31.05.
Продолжительность образовательного процесса	37 недель
Режим работы	5 дней в неделю: бгрупп – 10.5 часов (с 07.30-18.00)
Выходные	суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации
Адаптационный период для первой младшей группы	с 01.09.2022 г. – 01.10.2023 г.
Диагностика качества освоения программного материала воспитанниками	с 01.10.2022 г. – 12.10.2023 г.
Зимние каникулы	с 10.01. 2023г. – 16.01.2023 г. проводится воспитательно-образовательная работа эстетически-оздоровительного цикла
Итоговая диагностика качества освоения программного материала воспитанниками	с 23.04.2022 г. – 19.05.2022г.
Выпуск детей в школу	28-30 мая 2023г.
Летний период	с 01 .06.2023 г. – 31.08.2023 г.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1-4 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России; 4 ноября - День народного единства.

3.5 Особенности реализации программы

Реализация программы осуществляется два раза в неделю в I и во II половину дня воспитателем по физической культуре. Занятия проводятся по возрастным группам: 2 младшая группа, средняя группа, старшая группа и подготовительная группа.

Возможны индивидуальные занятия.

Дети дошкольного возраста принимаются в группы без предварительной подготовки. Объём учебной нагрузки в течение недели определён в соответствии с действующими Санитарно-эпидемиологическими требованиями к приёму в дошкольные организации, режиму дня и учебным занятиям.

Учебный план Учебный план на 4 года обучения

№	Содержание	3 – 4 года количество занятий		4 – 5 лет количество занятий		5 – 6 лет количество занятий		6 – 7 лет количество занятий	
		теория	практик а	теория	практик а	теория	практик а	теория	практик а
1	Фитнес - тренировки	3	62	3	62	3	62	3	62
2	Открытые занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Итого	4	64	4	64	4	64	4	64

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 36 недель.

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Количество групп	1	1	1	1
Начало и окончание учебного года	с 01 сентября по 31 мая			
Период каникул	с 31 декабря по 10 января			
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
2 полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Количество фитнес тренировок в неделю	2	2	2	2
Длительность занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Объём за неделю дополнительной образовательной нагрузки по фитнесу	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут