

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ «ДС № 90 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующего МБДОУ «ДС № 90
г. Челябинска»
от 31.08.2021 г. № 61

Ю.А.Быкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель: инструктор по
физической культуре
высшей квалификационной категории
Егорова Е. А.

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы.....	5
1.3.1.	Содержание программного материала первого года обучения....	7
1.3.2.	Содержание программного материала второго года обучения....	8
1.3.3.	Содержание программного материала третьего года обучения...	10
1.3.4.	Содержание программного материала четвертого года обучения	13
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.....	16
II.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1.	Календарный учебный график.....	19
2.2.	Условия реализации программы.....	19
2.3.	Оценочные материалы.....	20
2.4.	Методические материалы.....	21
	Список литературы.....	23

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам, некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб физическому развитию. Все это приводит к ухудшению его здоровья, снижению физической активности.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетной задачей в работе дошкольных образовательных учреждений. И успешное ее решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Фитнес (fitness) известен во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность его заключается в том, что базируясь на и огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Все это привело нас к созданию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Разработанная нами Программа построена на основе авторской программы О.Н. Рыбкиной и Л. Д. Морозовой «Фитнес в детском саду «Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» и фитнес-программ Е.В. Сулим «Детский фитнес» для детей 3-5 лет, 5-7 лет. В разработки Программы учитывались основные принципы, требования к организации и содержанию учебной деятельности в ДООУ и возрастные особенности детей.

Новизна настоящей Программы заключается в том, что в ней присутствует рациональное сочетание различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Программа адресована детям от 3 до 7 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение о том, что он может посещать занятия по детскому фитнесу.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Объем программы - 296 часа:

- 1 год обучения - 74 часа в год;
- 2 год обучения – 74 часа в год;
- 3 год обучения – 74 часа в год;
- 4 год обучения – 74 часа в год.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний, умений и навыков в области детского фитнеса. Данная программа знакомит обучающихся с направлениями фитнеса (ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, классическая аэробика, степ-аэробика, логоритмика, зверобика, игровой стретчинг, акробатика и гимнастика), совершенствует музыкальный слух и чувства ритма, развивает элементарные навыки координации.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся переменный.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий соответствует возрастным нормативам:

- Младший возраст 3-4 лет: 20 минут;
- Средний возраст 4-5 лет: 25 минут;
- Старший возраст 5-7 лет: 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через интерес к ним и к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**:

Образовательные:

- Формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.
- Обучение детей элементам акробатики, классической аэробики, степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игровому стретчингу, ритмической гимнастики.
- Формирование умения ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- Развитие физических качеств детей 3-7 лет (выносливость, координацию движений, ловкость, гибкость).
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие музыкального, чувство ритма.
- Развитие воображения, фантазии.
- Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативные способности.

Воспитательные:

- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- Воспитание у детей интереса к различным направлениям детского фитнеса.
- Воспитание умения ребенка работать в коллективе.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Оздоровительные:

- Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет.
- Профилактика плоскостопия.

1.3. Содержание программы.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование группы	1	1		
1	Введение	1	1		
2	Основы знаний	<i>В процессе занятия</i>			
3	Логоритмика	<i>В процессе занятия</i>			
4	Игровой стретчинг	9	1	8	
5	Элементы фитбол-гимнастики	9	1	8	
6	Ритмическая гимнастика	10	1	9	
7	Зверобика	15	1	14	
8	Элементы степ-аэробики	7	1	6	
9	Постановочная работа	22		22	Выступление на праздниках осени, весны, новый год
	ИТОГО	74	7	67	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		
2	Основы знаний	<i>В процессе занятия</i>			
3	Логоритмика	<i>В процессе занятия</i>			
4	Игровой стретчинг	9	1	8	
5	Элементы фитбол-гимнастики	9	1	8	
6	Ритмическая гимнастика	11	1	10	

7	Зверобика	12	1	11	
8	Элементы степ-аэробики	9	1	8	
9	Постановочная работа	23		23	Выступление на праздниках осени, весны, новый год.
	ИТОГО	74	6	68	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		
2	Основы знаний	<i>В процессе занятия</i>			
3	Логоритмика	<i>В процессе занятия</i>			
4	Игровой стретчинг	<i>В процессе занятия</i>			
5	Элементы акробатики и гимнастики	15	1	14	
6	Элементы фитбол-гимнастики	9	1	8	
7	Ритмическая гимнастика	6	1	5	
8	Элементы классической аэробики	9	1	8	
9	Элементы степ-аэробики	14	1	13	
10	Постановочная работа	20		20	Выступление на праздниках осени, весны, новый год. Участие в районных и городских мероприятиях и конкурсах.
	ИТОГО	74	6	68	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		
2	Основы знаний	<i>В процессе занятия</i>			
3	Логоритмика	<i>В процессе занятия</i>			

4	Игровой стретчинг	<i>В процессе занятия</i>			
5	Элементы акробатики и гимнастики	12	1	11	
6	Элементы фитбол-гимнастики	12	1	11	
7	Ритмическая гимнастика	10	1	9	
8	Элементы классической аэробики	9	1	8	
9	Элементы степ-аэробики	11	1	9	
10	Постановочная работа	20		20	Выступление на праздниках осени, весны, новый год. Участие в районных и городских мероприятиях и конкурсах.
	ИТОГО	74	6	68	

1.3.1. Содержание программного материала первого года обучения ***Логоритмика***

Упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка

Игровой стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника.

Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея» и др.

Элементы фитбол-гимнастики

Общеразвивающие упражнения с использованием фитбола. В исходном положении стоя, сидя, лежа, в движении. Лежа на животе на фитболе, сидя на фитболе.

Броски, прокатывание и ловля фитбола.

Ритмическая гимнастика

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды основных движений:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки";

- общие развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

- имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида", "прощение — радость";

- плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др.

Зверобика

Аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения животных.

Элементы степ-аэробики

1. Бейсик степ. Шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой.

2. Степ-ап. Шаг правой ногой, приставить к ней на носок левую ногу, и сразу же вернуть ее на пол, вслед за ней спустить правую ногу.

3. Шаг-колени. Шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, подтянуть к животу. Меняем ногу.

4. Бейсик-овер. Шаг на платформу с правой ноги, приставить к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

5. Ви-степ. Шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V.

1.3.2. Содержание программного материала второго год обучения

Логоритмика

Упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивают координацию движений и речь ребенка

Игровой стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника.

Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька» и др.

Элементы футбол-гимнастики

Общеразвивающие упражнения с использованием фитбола. В исходном положении стоя, сидя, лежа, в движении. Лежа на животе на фитболе, сидя на фитболе.

Броски, прокатывание и ловля фитбола.

Ритмическая гимнастика

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды основных движений:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

- общие развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

- имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида", "прощение — радость";

- плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

Зверобика

Аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения животных.

Элементы степ-аэробики

1. Бейсик степ. Шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой.

2. Степ-ап. Шаг правой ногой, приставить к ней на носок левую ногу, и сразу же вернуть ее на пол, вслед за ней спустить правую ногу.

3. Шаг-колени. Шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, подтянуть к животу. Меняем ногу.

4. Бейсик-овер. Шаг на платформу с правой ноги, приставить к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

5. Ви-степ. Шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V.

1.3.3. Содержание программного материала третий год обучения ***Основы знаний***

Гигиенические требования к занимающимся фитнесом. Профилактика заболеваемости и травматизма в образовательном процессе. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила организация и проведение соревнований.

Логоритмика

Упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка

Игровой стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника.

Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька» и др.

Элементы футбол-гимнастики

Общеразвивающие упражнения с использованием футбола. В исходном положении стоя, сидя, лежа, в движении. Лежа на животе на футболе, сидя на футболе.

Броски, прокатывание и ловля футбола.

Ритмическая гимнастика

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды основных движений.

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.:

- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

- имитационные движения — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — "в воде", "в воздухе" и т.д.);

- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

Элементы классической аэробики

Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги):

1. March - ходьба на месте.
2. Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой – левой в сторону в и.п.

6. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь - ноги вместе.

Приставные простые шаги (simple - без смены ноги):

1. Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой.
3. Curl - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой, захлест правой.
4. Kick - шаг в сторону правой - подъем левой вперед па 45 («удар») , шаг в сторону левой -подъем правой вперед па 45 («удар»).
5. Lift side - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой в сторону 45 градусов («удар»).
6. Open step - правой шаг в сторону - левая на носок – левой в сторону - правая на носок.

7. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alterative):

1. March + cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).

2. March + lift - три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alterative):

1. Grapevine - шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. Double step touch - два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (Зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

Элементы степ-аэробики

1. Бейсик степ. Шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой.

2. Степ-ап. Шаг правой ногой, приставить к ней на носок левую ногу, и сразу же вернуть ее на пол, вслед за ней спустить правую ногу.

3. Шаг-колени. Шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, подтянуть к животу. Меняем ногу.

4. Шаг-бэк. Правая нога делает шаг на степ, а левая нога отвести кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги.

5. Шаг-кик. Правой ногой шаг на степ, левую выбрасывать перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

6. Шаг-кёл. Шаг на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

7. Бейсик-овер. Шаг на платформу с правой ноги, приставить к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

8. Ви-степ. Шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V.

9. Мамбо. Наступить на степ-платформу правой ногой, приставить к ней левую - делать точку, и сразу спустить ее на пол, приставить к ней правую (сделать точку), и снова шаг правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноги.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки» (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».

1.3.4. Содержание программного материала третий год обучения

Основы знаний

Гигиенические требования к занимающимся фитнесом. Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила организация и проведение соревнований.

Логоритмика

Упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка

Игровой стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника.

Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька», и др.

Элементы фитбол-гимнастики

Общеразвивающие упражнения с использованием фитбола. В исходном положении стоя, сидя, лежа, в движении. Лежа на животе на фитболе, сидя на фитболе.

Броски, прокатывание и ловля фитбола.

Ритмическая гимнастика

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды основных движений.

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.:

- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

- имитационные движения — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику

настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — " в воде", "в воздухе" и т.д.);

- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

Элементы классической аэробики

Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги):

1. March -ходьба на месте.
2. Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V - step- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot - шаг мамбо с поворотом.
6. Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (Simple без смены ноги):

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой.
3. Curl - шаг в сторону правой - взмах левой, шаг в сторону левой, взмах правой.
4. Kick - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45гр.
5. Lift side - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45 гр, шаг в сторону левой - подъем правой в сторону на 45 гр. («удар»).
6. Open step - правой шаг в сторону - левая на носок – левой в сторону - правая на носок.
7. Toe touch - шаг в сторону правой -левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок.
8. Heel touch - шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку.
9. Lunge - выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок – приставить левую.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March + cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March +lift - три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift),

3 Basic step + cha-cha-cha - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.

4. Basic step + lift - шаг правой вперед - подъем левой – шаг левой назад правую приставить.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1.Grapevine - шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2.Double step touch - два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.

3.Chasse mambo front – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. .Chasse mambo back - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только назад.

5. Repeat - повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

Элементы степ-аэробики

1. Бейсик степ. Шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой.

2. Степ-ап. Шаг правой ногой, приставить к ней на носок левую ногу, и сразу же вернуть ее на пол, вслед за ней спустить правую ногу.

3. Шаг-колени. Шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, подтянуть к животу. Меняем ногу.

4. Шаг-бэк. Правая нога делает шаг на степ, а левая нога отвести кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги.

5. Шаг-кик. Правой ногой шаг на степ, левую выбрасывать перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

6. Шаг-кёл. Шаг на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

7. Бейсик-овер. Шаг на платформу с правой ноги, приставить к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

8. Ви-степ. Шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V.

9. Мамбо. Наступить на степ-платформу правой ногой, приставить к ней левую - делать точку, и сразу спустить ее на пол, приставить к ней правую (сделать точку), и снова шаг правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Упор углом ноги врозь. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное боковое равновесия. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух с переступанием на одной ноге.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180° из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя-подгибая пальцы ног под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке».

Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Акробатические пирамиды в парах, тройках, четверках.

Примеры игр: «Крепкий мост», «Красивая пирамида», «Фигура в воздухе».

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Младшая группа 3-4 года:

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов и оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;

- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами;

- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе, фитболах;

- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений игровому стрейчингу.

Средняя группа 4-5 лет:

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице;

- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, футбол-гимнастики, силовой гимнастики с предметами и без;

- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;

- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в аэробике в ритмической и дыхательной гимнастики, логоритмике;

- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;

- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

- бегают и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

- умеет выполнять, показывать повадки животных;

Старшая группа 5-6 лет:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

- умеет слушать музыку;

- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;

- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;

- делает упражнения правильно.

Подготовительная к школе группа 6-7 лет:

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы,

увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;

- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Возраст	Дата начало обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Режим занятий	Всего часов в год
Младшая группа	1 сентября 2021 г	31 мая 2022 г	37	74	2 раза в неделю по 20 мин	24 часа 40 мин
Старшая группа	1 сентября 2021 г	31 мая 2022 г	37	74	2 раза в неделю по 30 мин	37 часов

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» реализуется в течение учебного года на протяжении 9 месяцев:

Период	Количество недель, дней	Продолжительность
I период из них: каникулы праздничные дни	18 недель 126 календарных дня 4 дня 3 день	с 01.09.2021 по 31.12.2021 с 27.12.2021 по 31.12.2021 04-05.11.2021, 31.12.2021
II период из них: праздничные дни	21 неделя 147 календарных дня 16 дней	с 01.01.2022 по 31.05.2022 с 01.01.2022 по 09.01.2022 23.02.2022, 07-08.03.2022, 02-03.05.2022, 09-10.05.2022
Летние каникулы	13 недель 94 календарных дня	с 01.06.2022 по 31.08.2022

2.2. Условия реализации программы.

Реализация программы «Детский фитнес» предполагает условия:

- музыкально-спортивный зал с зеркалами;
- музыкальный центр, мультимедиа-проектор, флешки и CD с аудиозаписями;
- наличие спортивного оборудования и инвентаря (гимнастическая стенка, скамейки, маты, коврики для аэробики, футбольные мячи, резиновые мячи, массажные мячи, мягкие модули, степ-платформы, обручи, барьеры для перелезания и подлезания, канат, гимнастические коврики и т.д.);
- музыкальный материал для проведения занятий;
- костюмы для выступлений;

- одежда для занятий детским фитнесом гимнастическая форма (футболка, шорты, носочки), кроссовки (удобные, на мягкой подошве).

2.3. Оценочные материалы.

Реализация программы «Детский фитнес» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (мониторинга) в начале и в конце учебного года. Она необходимая для:

- выявления начального уровня развития физической подготовленности ребенка, его двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Метод диагностики: тестирование

Карта диагностики уровня физической подготовленности ребенка

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Наклон туловища стоя на полу	Бег 30 м, сек	Челночный бег 3*10м, сек	Равновесие, сек,	Сгибание туловища за 30 сек, раз	Прыжок в длину с места, см	Отжимание от пола
-------	----------------------	---------------	------------------------------	---------------	--------------------------	------------------	----------------------------------	----------------------------	-------------------

В процессе тестирования педагог оценивает уровень подготовленности детей опираясь на показатели.

Тест для определения скоростных качеств: бег 30 метров.

Задание проводится по прямой дорожке. По команде «На старт!» ребенок готовится к старту, принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» и взмах флажком, после чего тестируемый выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии.

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

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. С двух попыток фиксируется лучший результат.

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

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещенные на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище и вновь ложиться.

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

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4-бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл

Тест для определения ловкости: Челночный бег 3*10 м.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота, повернуться кругом, пробежать, таким образом, ещё два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

2.4. Методические материалы.

Методы обучения и воспитания:

1. Наглядный метод:
 - показ педагогом движений под счет и под музыку;
 - показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке.
2. Словесный метод:
 - обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения.
3. Игровой метод.
4. Метод круговой тренировки.
5. Мотивация.
6. Стимулирование.
7. Убеждение.
8. Поощрение.
6. Формирования сознания.

Способы организации занятий:

Фронтальный способ организации применяется во всех возрастных группах и предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений или подвижных игр с фитболами, степ-платформами и другим фитнес-инвентарем. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия.

Групповой способ организации используется преимущественно в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста и основан на разделении воспитанников на несколько групп (от двух до четырех). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание. По истечении установленного времени группы меняются местами. Этот способ воспитывает у дошкольников

умение выполнять упражнения самостоятельно, дает возможность педагогу осуществлять индивидуальный подход и страховку.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких упражнений с фитнес-атрибутами (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть определены, например, в полосу препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве. Данный способ применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с фитнес-атрибутами.

Посменный способ организации предусматривает выполнение упражнений с фитнес-атрибутами посменно по несколько человек одновременно. Остальные дети в это время наблюдают и оценивают движения.

Структура занятия:

Занятие по детскому фитнесу состоит из 3 частей. Это вводная, основная, заключительная части занятия.

Вводная часть. Направлен на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально – ритмических композиций

Основная часть. Включает силовую тренировку, овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие направления фитнеса как: акробатика, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, танцевальная гимнастика. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболами, степ платформами, и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, координации, гибкости, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07. 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСКИЙ-ПРЕСС», 2015. – 112с.
4. Киенко М.А. Танцевальная палитра. Методическая разработка «Детский фитнес», 2015 г.
5. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСКИЙ-ПРЕСС», 2017. – 160с.
6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет.: Под ред. Н.В. Миляевой. – М.: АРКТИ, Москва, 2012. –102 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с.
8. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с.
9. Филеева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 352 с.
10. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/авт.-сост.Н.М. Соломенкова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.