

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТ»

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕН»

Заведующий ГБДОУ детский сад № 126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
В.И. Крылова
Приказ от 29.08.2025 № 82-ОД



Дополнительная общеразвивающая программа

«Детский фитнес»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3–7 лет

Разработчик:

Василевская Кристина Александровна
Педагог дополнительного образования

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи	3
Планируемые результаты обучения.....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы	7
4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11
Список используемой литературы	13
Оценка результативности освоения образовательной программы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжением Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным»;

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Детский фитнес» - долгосрочная, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Адресат программы. Программа адресована детям **3–7 лет**. Для обучения по программе принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Уровень освоения. Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 68 часов. Занятия по программе проводятся **с 01.10.2025-31.05.2026**

Новизна

За период обучения у детей с различным уровнем физической подготовки формируется дальнейшая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Программа дает возможность каждому ребенку реализовать свои двигательные умения и навыки в независимости от уровня физической подготовленности и степени освоения двигательного действия.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Обучающие:

- 1.формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- 2.формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- 3.обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- 1.развитие физических качеств детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- 2.развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- 3.содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- 1.содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- 2.воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 3.воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации программы. Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения по программе: очная

Условия приема на обучение. В группы принимаются дети 3–7 лет. Для обучения по программе принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Условия формирования групп – группа формируется при наполняемости 15 человек. Отбор детей для обучения по программе не предусмотрен.

Формы организации и проведения занятий. Формы организации учащихся на занятиях: беседа, демонстрация, практическое занятие. Форма занятий: групповая.

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, спортивный инвентарь (свисток, мячи(большие ,средние , маленькие, фитбол мячи , напольные корзины , конусы, стойки).

Планируемые результаты обучения

Результат	
<i>Предметные</i>	сформированы знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях; сформированы знания об аэробике, степ-аэробике; дети обогатились двигательным опытом
<i>Метапредметные</i>	развиты физические качества детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости); развито свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности; развито чувство ритма, памяти, внимания, воображения
<i>Личностные</i>	сформировано коммуникативное умение (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями умеют эмоционально самовыражаться, раскрепощены, творчества в движениях.

Формы контроля. В программе применяются групповая форма контроля

Виды и методы контроля.

Текущий контроль: педагогические наблюдения выполнения заданий на занятиях.

Итоговый контроль: педагогический контроль выполнения программы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	1	0	Опрос
АЭРОБИКА					
2	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	3	1	2	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
СТЕП-АЭРОБИКА					
	«Полет на планету Здоровья»	4	1	3	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
	«Волшебные ступеньки»	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА					
	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
	«Ковер-самолет»	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
ТРЕНАЖЁРЫ					
	«Морское путешествие»	3	1	2	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
	«Путешествие в город тренажеров»	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение

					самооценка результатов выполнения упражнений.
ФИТБОЛ-АЭРОБИКА					
	«Озорные гномы»	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ					
	«Веселые зверята»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
	Итоговое	1	0	1	Педагогическое наблюдение самооценка результатов выполнения упражнений.
	Итого часов	32	7	25	
		32			

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	21раза в неделю

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Пояснительная записка

Сравнительно недавно детский фитнес появился в России. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». Фитнес — это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей. Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей. Методическая работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья. В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны, он удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора

Характеристика группы – дети 3–7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- 1.формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- 2.формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- 3.обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие задачи:

- 1.развитие физических качеств детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- 2.развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- 3.содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные задачи:

- 1.содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

2. воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 3. воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Планируемые результаты обучения

<i>Результат</i>	
<i>Предметные</i>	сформированы знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
	сформированы знания об аэробике, степ-аэробике;
	дети обогатились двигательным опытом
<i>Метапредметные</i>	развиты физические качества детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
	развито свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
	развито чувство ритма, памяти, внимания, воображения
<i>Личностные</i>	сформировано коммуникативное умение (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
	у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями
	умеют эмоционально самовыражаться , раскрепощены, творчества в движениях.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Введение. Задачи: Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Тема 2: «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!»

Задачи: Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок.

- Учить и закреплять шаги классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);

- Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость;
- Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Тема 3: «Полет на планету Здоровья»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп;

- Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги;

- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;

- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 4: «Волшебные ступеньки».

Задачи: 1. Закреплять представления у детей о правильной осанке, укреплять мышцы стоп; • Учить и закреплять шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), over the top (шаг через платформу на другую сторону), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны стела);

- Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, творчество в движении;

- Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме.

Тема 5: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Задачи:

Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

- Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;

- Закреплять и совершенствовать комплексы корригирующей гимнастики;

- Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.

Тема 6: «Ковер-самолет»

Задачи: Формировать правильную осанку, укреплять мышцы всего тела.

- Продолжить формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;

- Закреплять и совершенствовать комплексы упражнений на гимнастических ковриках;

- Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность.

Тема 7: «Морское путешествие»

Задачи: Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку во время выполнения упражнений на тренажерах;

- Учить и закреплять упражнения на тренажерах: «Мини-твистер», «Мини-степпер»

- Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;

- Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость.

Тема 8: «Путешествие в город тренажеров»

- Задачи: Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах;

- Развитие координации движений, ловкости, гибкости;

- Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при

выполнении упражнений на тренажерах;

- Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям.

Тема 9: «Озорные гномы»

Задачи: Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

- Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах.

Упражнения из разных И.п. на фитболе.

- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 10: «Разноцветный мяч»

Задачи: Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

- Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах.

Упражнения из разных И.п. на фитболе.

- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 11: «Веселые зверята»

Задачи: 1. Способствовать укреплению ОДА, развитие гибкости.

- Учить и закреплять технику выполнения упражнений игрового стретчинга;
- Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;
- Развивать гибкость.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Структура занятий

В занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др. Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации. Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую

атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу. Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детейциальному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием. Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Корrigирующие упражнения — это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки. Главная задача корrigирующих упражнений: Во-первых, корrigирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника. Во-вторых, корrigирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины. Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу. Детям, у которых растянуты мышцы, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы — растягивать. Цель корrigирующей гимнастики: Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости. Особенно много внимания надо уделять расширению грудной клетки. Что для этого необходимо? В положении стоя ребенок должен полностью выпрямиться. Особое внимание надо уделить на выпрямление тазобедренных суставов. Если они не выпрямлены, то плечи ребенка наклоняются кпереди, и грудная клетка уплощается. Ребенку в положении стоя надо оттянуть плечи кзади и несколько книзу. Это способствует поднятию ребер и расширению грудной клетки.

Занятия на спортивных тренажерах. В основу положен индивидуально-дифференцированный подход к детям. Благодаря такому подходу гораздо легче сформировать, осознанное отношение к собственному здоровью и овладение доступными способами его укрепления, сформировать потребность в ежедневной двигательной активности, развивать основные физические качества. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно - нравственных качеств. Детские тренажеры - путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни. Главное – поддержать собственные стремления маленького человека, помочь разить в себе всесторонние качества личности ребенка. Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Типы занятий

- Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

- Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

В основном занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, в виде сюжетных, тематических и музыкально-ритмических занятий. Занятия делятся по подгруппам по возрастам:

- Малыши занимаются в группе Baby Top - эти занятия ориентируется на выполнении упражнений и комплексов оздоровительной направленности, с применением различных массажных и роликовых дорожек, массажных мячей, ортопедических ковриков. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Дети среднего возраста занимаются в группе фитнес Kids - на занятиях формируется и закрепляется навык правильной осанки, идет формирование мышечного корсета, выполняются упражнения для профилактики плоскостопия.
 - укрепление мышечного корсета спины;
 - формирование правильной осанки;
 - укрепление мышц, формирующих свод стопы;
 - формирование закрепление правильной ходьбы

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Музыкально-спортивный зал.
2. Детские спортивные тренажёры: гребля, велотренажер, мини степпер, мини твист, беговая дорожка, бегущий по волнам; мини батут.
3. Детские гантели.
4. Фитболы.
5. Степ-платформы.
6. Массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, полусфера, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
7. Музыкальный центр, ИКТ.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастическая скамейка.
10. Дуги для подлезания.
11. Обручи.
12. Скакалки.
13. Мячи.
14. Гимнастические палки.
15. Обручи.
16. Мешочки для метания.

Информационные источники

Список используемой литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
6. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
7. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
8. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. 96 с.
10. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат докторской диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.
11. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с
12. Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста». Методические материалы, С.-20

Оценка результативности освоения образовательной программы

Педагог _____

группа - _____

Образовательная программа:

«Детский фитнес»

дата 20 г.

№	Фамилия, имя	Опыт освоения теории		Опыт освоения практической деятельности		Опыт личности деятельности	Опыт эмоционально-ценностных отношений	Опыт социально-значимой деятельности	Всего баллов у обучающегося
		Техника безопасности	Правила ЗОЖ	Разучивание ОРУ и прыжковых упражнений	Ловля и бросание мяча	Общеразвивающие упражнения с фитболом	Бросание и ловля мяча, метание		
1									0
2									0
3									0
4									0
...									...
15									0
									0

Критерии оценки результативности освоения образовательной программы

Опыт освоения теории и практической деятельности – вписываются задачи ОП, и каждая оценивается от 0 до 1 но дробно: 0,3)

Опыт творческой деятельности – оценивается по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов, например, 3,2).

Пограничные состояния:

- освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности;
- приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (индивидуальность, качественная завершенность результата).

Опыт эмоционально-ценостных отношений – оценивается по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).

Пограничные состояния:

- отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценостных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, иное, неадекватное поведение);
- приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценостных отношений, развитию личностных качеств учащегося.

Опыт социально-значимой деятельности – оценивается по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).

Пограничные состояния:

- мотивация и осознание перспективы **отсутствуют**;
- у ребёнка **активизированы** познавательные интересы и потребности **сформировано** стремление ребёнка к дальнейшему шествованию в данной области

Общая оценка уровня результативности:

21-25 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне;

16-20 баллов – программа в целом освоена на хорошем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на низком уровне

Дневник педагогических наблюдений

Обучающийся _____

Программа «Детский фитнес»

Группа _____ Год обучения - 1

Саморазвитие

<i>Временной срез (дата)</i>	Резко отрицательное отношение к критике (обиды, спор, неприятие оценки педагога)	Нейтрал ьная степень	Рациональное отношение к kritike (готовность принять совет, замечание, оценку педагога)	Самокритич ность

Опыт творческой деятельности

<i>Техника исполнения работы</i>	Подражание	Компиляция	Импровизация
<i>Дата</i>			

Варианты оценок:

неудовлетворительно 1

удовлетворительно 2

качественно 3

завершенность результата 4

безупречно 5

Опыт эмоционально-ценностных отношений

<i>Коммуникативные умения</i>	Защитная реакция	Содержательное общение	Равноправное общение	Отзывчивость, сопереживание, помощь
<i>Дата</i>				

Варианты оценок:

негативные формы общения 0

отсутствие 1

низкий уровень 2

средний уровень 3

высокий уровень 4

позитивное лидерство 5