

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Тюменского муниципального района Каскаринский детский сад «Золотой петушок»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «31» августа 2022 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАОУ Каскаринского детского сада
«Золотой петушок»
«31» августа 2022 г. № 83-од

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-mix»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 64 часа
Автор-составитель: Николаева А.Р.,
инструктора по физической культуре

с. Каскара
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	7
2. Календарный учебный график	8
3. Содержание программного материала	15
4. Методическое обеспечение	18
5. Оценочные материалы	18
6. Список литературы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-mix» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Уставом МАДОУ Каскарино детского сада «Золотой петушок».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.
- Обучить дошкольников технике базовой аэробики.
- Развитие гибкости и подвижности суставов.
- Профилактика гиперактивности.
- Снятие мышечных зажимов.
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок.
- Профилактика плоскостопия и сколиоза.

Программа предназначена для детей 3-5 лет.

Возрастные особенности детей

Наполняемость группы до 25 человек.

Состав группы: дети 3-5 лет

Приём детей в группу осуществляется без вступительных испытаний, по заявлению родителей (законных представителей).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: объяснение упражнений, беседа о значимости занятий физической культурой в оздоровлении человека;
- наглядные: показ упражнений, использование наглядных карточек по используемому оборудованию;
- практические: тренировочные занятия, работа по образцу.

Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:

- технология развития и оздоровления (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров);
- технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А.Оринчук);
- технология «И.Д.И.» (Д.Б.Юматова);
- технология гимнастики мозга (П.Деннисон);
- технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В.Онишина);
- метод музыкотерапия;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

Принципы построения программы:

- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- **Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- **Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **Принцип взаимодействия детского сада и семьи**, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Занятия носят практический, тренировочный характер.

Объем программы – 64 часа.

Срок освоения программы – 1 учебный год, с октября по май.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 15-20 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая и фронтальная.

Планируемые результаты:

Образовательные:

- овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- развитие двигательных творческих способностей;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

- развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Социальные:

- формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам.

Мониторинг результатов освоения программы осуществляется 2 раза в год посредством диагностических упражнений и их анализа. А также осуществляется текущий мониторинг в течение года посредством наблюдения за деятельностью детей.

Форма подведения итоговых результатов предполагает открытое занятие для родителей.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс № 1	2	-	2	Педагогическое наблюдение, индивидуальные задания
2.	Комплекс № 2	2	-	2	
3.	Комплекс № 3	2	-	2	
4.	Комплекс № 4	2	-	2	
5.	Комплекс № 5	2	-	2	
6.	Комплекс № 6	2	-	2	
7.	Комплекс № 7	2	-	2	
8.	Комплекс № 8	2	-	2	
9.	Комплекс № 9	2	-	2	
10.	Комплекс № 10	2	-	2	
11.	Комплекс № 11	2	-	2	
12.	Комплекс № 12	3	-	3	
13.	Комплекс № 13	2	-	2	
14.	Комплекс № 14	2	-	2	
15.	Комплекс № 15	3	-	3	
16.	Комплекс № 16	2	-	2	
17.	Комплекс № 17	3	-	3	
18.	Комплекс № 18	3	-	3	
19.	Комплекс № 19	2	-	2	
20.	Комплекс № 20	2	-	2	
21.	Комплекс № 21	2	-	2	
22.	Комплекс № 22	2	-	2	
23.	Комплекс № 23	2	-	2	
24.	Комплекс № 24	2	-	2	
25.	Комплекс № 25	2	-	2	
26.	Комплекс № 26	2	-	2	
27.	Комплекс № 27	2	-	2	
28.	Комплекс № 28	2	-	2	
29.	Комплекс № 29	2	-	2	
30.	Комплекс № 30	2	-	2	

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Число	Тема	Развитие координационных способностей Аэробика	Развитие гибкости Развитие ловкости Стретчинг	Развитие силы, акробатика	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Игры
Октябрь	04 06	Комплекс № 1	Аэробика «Гномики»	Стретчинг упражнение «Слоник»; «Деревце»; «Вафелька»; «Змея»	Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на платформу); катание мяча до степ-платформы с остановкой по сигналу, ноги врозь	Массаж голеней и бедер; игровое упражнение «Покажи пяточку, носочек, ножку»	Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
	11 13	Комплекс № 2	Аэробика «Муравьишки»; упражнение «Прыг-скоч»	Стретчинг упражнение «Колобок»; «Слоник»; «Деревце»; «Вафелька»; «Змея»	Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу); катание мяча до степ-платформы с остановкой по сигналу, ноги врозь	Массаж голеней и бедер; игровое упражнение «Покажи пяточку, носочек, ножку»	Подвижная игра «Карусель»
	18 20	Комплекс № 3	Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную с остановкой по сигналу	Упражнение «Достань пол»; «Потянись»; стретчинг упражнение «Черепашка»	Ходьба по степ-платформам, руки в стороны; ползание по степ-платформам	Разминка стопы	Игра малой подвижности «Где петушок»
	25 27	Комплекс № 4	Бег «змейкой»; аэробика «Шарик»	Стретчинг упражнение «Деревце»; «Звезда»; «Вафелька»; «Змея»; «Черепашка»	Катание мяча по степ-платформе, бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (запрыгнуть на платформу)	Упражнение «Прыг-скоч»	Подвижная игра «Я с мячом люблю играть»

Ноябрь	01 08	Комплекс № 5	Ритмическая гимнастика «Мячики»	Стретчинг упражнение «Морская звезда»; «Крылья»; «Лягушка»; «Деревце»	Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом; силовое упражнение на степ-платформе «Подъемный кран»; «Ножницы»	Упражнение «Кошка-царапка»; «Вырастем большими»	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
	10 15	Комплекс № 6	Ритмическая гимнастика «Зайки»	Стретчинг упражнение «Морская звезда»; «Крылья»; «Лягушка»; «Деревце»;	Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя на платформе; силовое упражнение «Подъемный кран»; «Ноги вместе, ноги врозь»	Массаж голеней и бедер; упражнение «Присядка»; «Веселые коленки»	Подвижная игра «Найди свое место»
	17 22	Комплекс № 7	Степ-аэробика «Поехали»	Стретчинг упражнение «Морская звезда»; «Крылья»; «Лягушка»; «Деревце»; «Змея»; «Черепашка»	Проползание под дугой на животе; кувырки на матах через бок; перепрыгивание через препятствие, ноги вместе; упражнение «Бычок» с мячом	Ходьба по узкой массажной рейке прямо;	Игра малой подвижности «Петрушка»
	24 29	Комплекс № 8	Бег между предметами; степ-аэробика «Поехали-1»	Стретчинг упражнение «Морская звезда»; «Крылья»; «Лягушка»; «Деревце»; «Змея»; «Черепашка»; «Вафелька»	Катание мяча по кругу двумя руками между степ-платформами; упражнение «Подъемный кран»	Ортопедическое упражнение «Кошечка»	Подвижная игра «Мяч соседу»
Декабрь	01 06	Комплекс № 9	Аэробика «Девочки и мальчики»	Стретчинг упражнение «Черепашка»; «Верблюд»; «Слоник»; «Цапля»; «Домик»	С фитболами упражнение «Акробаты»; «Прыгающий колобок»; «Циркач»	Упражнение на мячах «Паучок»	Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»

	08 13	Комплекс № 10	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони; аэробика «Обезьянки»	Стретчинг упражнение «Черепашка»; «Верблюд»; «Слоник»; «Цапля»; «Домик»	Силовая гимнастика с фитболом «Самолет»; «Акробаты» гимнастика с обручем-прокатывание вперед; кручение на полу	Пролезание в обруч боком, дежа правой-левой рукой	Подвижная игра «Ежата»
	15 20	Комплекс № 11	Ритмическая гимнастика «Аэробика для Бобика»	Стретчинг упражнение «Рыбка»; «Крылья»; «Слоник»; «Лягушка»; «Звезда»	Силовая гимнастика с гантелями; прыжок с места через препятствие с мячом в руках; прокатывание мяча по гимнастической скамейке	Подбрасывание мяча, стоя на скамейке, спрыгивание со скамейки с мячом в руках	Малоподвижная игра «Ровным кругом»
	22 27 29	Комплекс № 12	Степ-аэробика «Циркачи»; координационное упражнение «Поймай коленки»	Стретчинг упражнение «Рыбка»; «Крылья»; «Слоник»; «Лягушка»; «Звезда»	Прыжок с места с мячом в руках через препятствие; подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место; ходьба рядом с гимнастической скамейкой, ударять мячом и ловить его.	Ползание по скамейке на высоких четвереньках	Подвижная игра «Мартышки и удав»
Январь	10 12	Комплекс № 13	Художественная гимнастика с ленточками «Ленточка танцует»	Стретчинг упражнение «Деревце»; «Вафелька»; «Смешной клоун»; «Солнечные лучики»; «Ёлка»	Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву»; прокатывание мяча друг другу под веревкой, сидя на ягодицах; удары мячом об пол	Ходьба «Неваляшки»	Малоподвижная игра «Снегопад»

	17 19	Комплекс № 14	Ритмика «Разноцветные фантики»	Стретчинг упражнение «Деревце»; «Вафелька»; «Смешной клоун»; «Солнечные лучики»; «Ёлка»	Прокатывание мяча друг другу под веревкой, лежа на животе; перебрасывание, стоя на коленях; бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять в пол)	Игровое упражнение «Высокая гора»	Подвижная игра «Медведь»
	24 26 31	Комплекс № 15	Степ-аэробика «В гостях у лисы»	Стретчинг упражнение «Кошечка»; «Цапля»; «Смешной клоун»; «Солнечные лучики»; «Цветок»; «Змея»	Силовые упражнения с мячом «Подъемный кран»; «Силачи»; «Бычки»	Бег с мячом обхватив его, по сигналу положить его на пол, встать на него и удерживать равновесие	Подвижная игра «Лиса и цыплята»
Февраль	02 07	Комплекс № 16	Степ-аэробика «В гостях у зайки»	Стретчинг упражнение «Кошечка»; «Цапля»; «Смешной клоун»; «Солнечные лучики»; «Цветок»; «Змея»	Силовая гимнастика с мед-болом «Силачи»; «Подъемный кран»; «Пингвины»; игровое упражнение «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием	Игровое упражнение «Самолет»; дыхательная гимнастика «Красный шарик»	Подвижная игра «Зайцы и волк»
	09 14 16	Комплекс № 17	Веселая зарядка «Потягивание»	Стретчинг упражнение «Звезда»; «Цапля»; «Смешной клоун»; «Солнечные лучики»; «Вафелька»	Акробатическое упражнение «Мостик»; «Клоун»; «Перевертыш»; катание мяча фитбола, двумя руками по кругу, чередовать с бегом	Ходьба между предметами, с остановкой по сигналу лечь на живот, на спину;	Подвижная игра «Самый быстрый»

	20 21 28	Комплекс № 18	Ритмическая гимнастика «С куклой»	Стретчинг упражнение «Колобок»; «Звезда»; «Цапля»; «Смешной клоун»; «Солнечные лучики»; «Вафелька»	Силовая гимнастика «Клоун»; «Силачи»; «Часики»; «Перевертыш»; бег с остановкой по сигналу, присесть поднять мяч над собой); катание мяча двумя руками	Массажное упражнение с мячиками «Медуза»	Подвижная игра «Два Яшки»
Март	02 09	Комплекс № 19	Ритмическая гимнастика «Шуршащая сказка»; бег змейкой вокруг мячей	Стретчинг упражнение «Черепашка»; «Звезда»; «Домик»; «Цветочек»; «Лисичка»; «Коробочка»; «Вафелька»	Силовая гимнастика с мячом «Покажи ладошки»; «Подъем ног»; акробатическое упражнение «Ласточка»; «Мостик»;	Игровое упражнение «Пловцы»	Подвижная игра «Сова»
	14 16	Комплекс № 20	Аэробика «Магазин игрушек»	Стретчинг упражнение «Черепашка»; «Звезда»; «Домик»; «Цветочек»; «Лисичка»; «Коробочка»; «Вафелька»	Силовая гимнастика с мячом «Покажи ладошки»; «Подъем ног»; акробатическое упражнение «Мостик»; игровое упражнение «Лягушки забавляются»	Катание массажных мячей вокруг себя, по сигналу поднять мячик, зажав между стопами	Малоподвижная игра «Котят и клубочки»
	21 23	Комплекс № 21	ОРУ «Волшебная палочка-выручалочка»	Стретчинг упражнение «Веточка»; «Звезда»; «Солнечные лучики»; «Слоник»; «Смешной клоун»; «Коробочка»; «Вафелька»	Силовая гимнастика с мячом «Покажи мяч»; «Молоточек»; «Тачка»; «На одной руке»; «Самолет»; «Уголок»; акробатика «Циркач»;	Ходьба с мешочком на голове по узкой рейке	Подвижная игра «Найди пару»
	28 30	Комплекс № 22	Ритмическая гимнастика «Гномики»	Стретчинг упражнение «Веточка»; «Звезда»; «Солнечные лучики»; «Лисичка»; «Смешной клоун»; «Коробочка»; «Вафелька»; «Цветочек»; «Черепашка»	Плотная группировка в движении; силовая гимнастика с мячом «Бык»; «Молоточек»; «Тачка»; «На одной руке»; «Самолет»; «Уголок»; акробатика «Циркач»;	Ходьба змейкой по ребристым дорожкам, по сигналу сойти, потянуться на носки	Подвижная игра «Медведь»

Апрель	04 06	Комплекс № 23	Степ-аэробика	Стретчинг упражнение «Морская звезда»; «Змея»; «Смешной клоун»; «Вафелька»; «Цветок»; «Жучок»	Акробатическое упражнение «Циркач»; «Бычки»; «Лошадь»	Массаж «Гуси»	Игра малой подвижности «Тик-так»
	11 13	Комплекс № 24	Степ-аэробика	Стретчинг упражнение «Морская звезда»; «Волна»; «Смешной клоун»; «Гора»; «Деревце»; «Жучок»	Акробатическое упражнение «Бычки»; «Лошадь»; силовые упражнения на степ- платформе «Поднимись»; «Прыжки»; «Повернись»; «Подними мяч»	Игровое упражнение «Ножки танцуют»	Малоподвижная игра «Море волнуется»
	18 20	Комплекс № 25	Степ-аэробика	Стретчинг упражнение «Волна»; «Смешной клоун»; «Цветок»; «Жучок»	Силовая гимнастика с гантелями; акробатические прыжки двумя ногами через предметы; ходьба по мягкому бревну	Игровое упражнение «Верблюд»	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
	25 27	Комплекс № 26	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	Стретчинг упражнение «Волна»; «Смешной клоун»; «Самолет»; «Жучок»	Прыжок в высоту с разбега «Достань колокольчик»; подлезание по дугу на животе; силовая гимнастика с гантелями	Массажное упражнение «Ветерок»	Подвижная игра «Хитрая лиса»
Май	02 04	Комплекс № 27	Аэробика «Зоопарк»	Стретчинг упражнение «Солнечные лучики»; «Смешной клоун»; «Волк»; «Жучок»	Силовая гимнастика с мячом; гимнастическое упражнение из дао-инь «Листочки»; подбрасывание фитбола вверх с хлопком в ладоши; вис на гимнастической стенке спиной к стене	Массажное упражнение «Сидит белка на тележке»	Подвижная игра «Вдвоем в обруче»

	11 16	Комплекс № 28	Ритмическая гимнастика «Путешественники»	Стретчинг упражнение «Солнечные лучики»; «Смешной клоун»; «Волк»; «Жучок»	Силовая гимнастика с мячом; гимнастическое упражнение из дао-инь «Листочки»; ходьба по мягкому бревну, руки вверх	Игровое упражнение «Тележка»	Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так»
	18 23	Комплекс № 29	Ритмическая гимнастика «На солнечной полянке»	Стретчинг упражнение «Дуб»; «Цветок»; «Ручей»; «Матрешка»	Акробатическое упражнение «Раки»; «Муравей»; ходьба рядом со скамейкой отбивая о нее мячом; прокатывание мяча по скамейке	Релаксационное упражнение «Шар лопнул»	Подвижная игра «Колобок»
	25 30	Комплекс № 30	Степ-аэробика	Стретчинг упражнение «Цапля»; «Рыбка»; «Ручей»; «Матрешка»	Акробатическое упражнение «Муравей»; прыжки на двух ногах через мячи, чередовать с бегом по доске; отбивание мяча в обруч и ловля после отскока	Релаксационное упражнение «Шар лопнул»	Малоподвижная игра «Весеннее настроение»

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Стрэйтчинг – 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 стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг 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. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: 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 стрейтчинга 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. Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; 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; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; 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.

Классическая аэробика - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно - двигательным аппаратом.

Задачи:

- формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
- предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательные системы;
- развивать двигательные умения и навыки, координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость;

Маршевые простые шаги

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.

Приставные простые шаги

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой, шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком рядом с левой.
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 на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45* («удар»).

5. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45* («удар»).

6. Open step – правой ногой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

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 детей правильному 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.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации Программы необходимо:

- Скамейки гимнастические.
- Мячи разных размеров.
- Мячи большие для фитбол-гимнастики.
- Коврики гимнастические.
- Обручи.
- Скакалки.
- Гантели.
- Маты гимнастические.
- Вербки короткие для выполнения упражнений.
- Мячи массажные.
- Мешочки с песком.
- Гимнастические палки.
- Цветные ленточки.
- Флажки.
- Султанчики.
- Музыкальный центр.
- Аудио записи.

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы предполагает мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года и организацию открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;
- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

Название теста	Единица измерения	Оценка физических качеств и навыков
Бег 90 м	секунды	Общая выносливость
Бег 30 м	секунды	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Наклон сидя	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пяти балльной шкале:

- 1 – низкий;
- 2 – ниже среднего;
- 3 – средний;
- 4 – выше среднего;
- 5 – высокий.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007
3. Кудрявцев, Б.Б. Егоров В.Т. «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
5. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду». Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)».
7. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008