

Отдел образования Администрации Тоцкого района Оренбургской области
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад - ясли "Орленок"

РАССМОТРЕНО И
СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
заведующего МАДОУ детский сад – ясли
"Орленок" Е.А. Юрова
Приказ № 82/о от 01.09.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Школа детского фитнеса»**

Возраст детей 6 -7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Матреничкина Юлия Васильевна,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебный план	5
1.3.2. Содержание учебного плана	6
1.4. Планируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные (по годам обучения).	7
Раздел № 2. Комплекс организационно- педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы: материально- техническое, информационное и кадровое обеспечение	14
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	15
2.5. Список литературы	17

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Модифицированная программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «Школа детского фитнеса» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: физкультурно - спортивная. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой

сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Отличительные особенности данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 6 до 7 лет.

Объем и сроки освоения программы. Программа реализуется в объеме 64 часа. Срок освоения – 8 месяцев.

Формы организации образовательного процесса. Основная форма организации образовательного процесса – учебное занятие (групповое, теоретическое и практическое занятие).

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Форма обучения. Очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;

Развивающие:

- Формировать у детей потребность - деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры;
 - Укреплять функциональные системы организма;
 - Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений;
 - Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта;
 - Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности;
- Образовательные:*
- Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
	Раздел 1. Игрогимнастика	12	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятия.	1	Беседа
2	Проверка начальных умений	1	Контрольное занятие
3	Строевые, общеразвивающие и основные движения.		Контрольное занятие
4	Массаж	3	Творческие задания с самостоятельным решением творческих задач
5	Релаксация (упражнения на расслабление), гимнастика для глаз; дыхательная и звуковая гимнастики; кинезиологическая (для улучшения межполушарного взаимодействия головного мозга) и пальчиковая гимнастика.	1	Наблюдение
6	Психогимнастика (профилактика эмоциональных и психофизических нарушений)	1	Наблюдение
7	Аурикулярный массаж (укрепление иммунитета)	1	Наблюдение
8	Джоггинг (аэробная нагрузка)	4	Наблюдение
	Раздел 2. Подвижные игры	16	
1	Сюжетные и бессюжетные игры.	4	Игровые конкурсы, игра-эстафета
2	Игровые упражнения большой и малой подвижности	3	Игровые конкурсы, игра-эстафета
3	Спортивные игры	5	Игровые конкурсы, игра-эстафета
4	Игры сотрудничества	2	Наблюдение
5	Интегрированные игры	2	Игровые конкурсы, игра-эстафета
	Раздел 3. Упражнения с тренажерами	11	
1	Упражнения на скамье для пресса.	1	Наблюдение. Контрольное занятие.
2	Упражнения на шведской стенке	1	Наблюдение.

3	Упражнения с гантелями	1	Наблюдение.
4	Упражнения с фитболами	1	Наблюдение.
5	Упражнения с мячами малого диаметра	1	Наблюдение.
6	Упражнения со скакалками	1	Наблюдение.
7	Упражнения с обручами	2	Наблюдение. Контрольное занятие.
8	Упражнения с нетрадиционным физоборудованием (ведра-ходули с веревками)	1	Наблюдение.
9	Игра «Классики» на полу или на коврике	2	Наблюдение. Контрольное занятие.
	Раздел 4. Фитбол-гимнастика	13	
1	Специальные упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата сочетаются на занятиях кружка с ходьбой и бегом по залу, танцами и подвижными играми (на мяче и без него).	13	Наблюдение
	Раздел 5. Креативная гимнастика	12	
1	Специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.	12	Творческие игровые конкурсы. Наблюдение. Контрольное занятие
	Итого:	64	Открытое занятие

1.3.2. Содержание учебного плана

В конструировании учебно-тематического плана применен блочно-циклический способ организации учебного материала. Цикличность выражена в последовательном и непрерывном чередовании трех этапов обучения в течение всего курса программы: 1 этап – начальный, 2 этап – коррекционный, 3 этап – закрепляющий.

Каждый этап обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одной сюжетной темой, что дает возможность педагогу подбирать для решения этапных задач однородный по технике выполнения двигательный материал.

Все этапы обучения объединены в блоки для решения общих перспективных образовательных задач. В конце каждого блока проводится подведение итогов реализации программы (ежеквартально).

В задачи первого блока освоения содержания учебного курса входит формирование уровня ощущений и управление собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных действий. В данном блоке более широко используются:

- дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями, несложные упражнения на формирование основных движений,

игроритмика, сенсорный игротренинг, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. Здесь же планируется обучение детей контролю за техникой выполнения исходных положений, за качеством дифференцированного выполнения движений частями тела (суставной гимнастики).

Задачи второго блока образовательного курса включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. На первый план выходят:

- упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом блоке, используются упражнения на тренировку творческих способностей, элементы психогимнастики. Усложняется техника основных движений, вводятся парная гимнастика, круговая тренировка, работа с одним снарядом (парашютом, батут, одним мячом), задания по индивидуальным карточкам-схемам.

Задания третьего блока курса направлены на формирование уверенности в себе, развитие креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных и коллективных действий. Чаще, чем в другие блоки включаются упражнения:

- на планирование, контроль, рефлекссию своих и коллективных действий, прогнозирование их последствий. Особое внимание уделяется бессюжетным играм, играм-эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным выбором физкультурного пособия, коммуникативные игры; самомассаж.

1.4. Планируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные

По окончании обучения по программе учащимися будут достигнуты следующие результаты:

Личностные:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Умение качественно выполнять движения на тренажерах.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Метапредметные:

- 1) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 2) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Предметные:

Образовательные:

- сформированы знания о здоровом образе жизни.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Октябрь

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 1	Перестроение в две колонны расчет на «раз»,»два» в шеренге и в колонне	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами(6-8 шт R=0,5м)	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров, R=40 см)	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками		Подвижная игра «Перелет птиц» Ходьба в колонне по одному.
2 неделя ОРУ – комплекс № 1	Перестроение в две колонны расчет на «раз»,»два» в шеренге и в колонне	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя ,бег с перешагиванием через предметы	Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.	Отбивание мяча от пола одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант)	Ползание на ладонях и ступнях(«по медвежьей») в прямом направлении	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «эхо»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №1					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №2					

Ноябрь

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 1	Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей – на левой	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой	Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
2 неделя ОРУ – комплекс № 1	Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Солдатык»</i>)	-//-	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	Подвижная игра «Птичка и клетка» Игра малой подвижности «Будь внимателен»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №1					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №2					

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Прыжки	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 2	Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Салют»</i>)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны	Забрасывание мяча в корзину (высота - 1,5м)	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом	Подвижная игра «Снежная перестрелка» Игра малой подвижности «Хвост змеи»
2 неделя ОРУ – комплекс № 2	-//-	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом в круг, руки за головой, на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с приседанием посередине	-//-	Прыжки в высоту с разбега	Подвижная игра «Четыре цапли» Игра малой подвижности «Кольцо - колечко»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №3					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №4					

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 3	Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги; построение в две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; «змейкой»	Прыжки в глубину в обозначенное место	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота - 1,5м, расстояние - 3-4м)	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50см)	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
2 неделя ОРУ – комплекс № 3	-//-	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели – карусели»). Бег обычный, с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки с разбега в длину	-//-	-//-	Подвижная игра «Розы, тюльпаны» Игра малой подвижности «Садовник»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №5					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №6					

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 4	Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	Прыжки через обруч в движении	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4м)	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2м)	Подвижная игра «Третий лишний» Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
2 неделя ОРУ – комплекс № 4	Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный, с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	-//-	-//-	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягиванием рук	Подвижная игра «Снежная перестрелка» Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №7					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №8					

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 5	Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу – на низких четвереньках; скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	-	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота – 40 см)	Метание в вертикальную цель	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед	Подвижная игра «Возьми платочек» Игра малой подвижности «Летела ворона»
2 неделя ОРУ – комплекс № 5	Построение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег со сменой направления движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом	-	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3-4 раза)	-//-	Подвижная игра «Зоопарк» Игра малой подвижности «Шел крокодил»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №9						
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №10						

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс №6	Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах	Метание предметов в горизонтальную цель	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Подвижная игра «Подмигалы» Игра малой подвижности «скажи наоборот»
2 неделя ОРУ – комплекс № 6	-//-	Ходьба обычная; шагом «Сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели – карусели»).	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте	-	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Подвижная игра «Бабка - ежка» Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №11					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №12					

Неделя / ОРУ	Строевые упражнения, перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Прыжки	Подвижные игры
1 неделя ОРУ – комплекс № 7	Построение в три колонны в движении; расчет на «раз», «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед – по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5-6 м)	-	Подвижная игра «Зоопарк» Игра малой подвижности «Садовник»
2 неделя ОРУ – комплекс № 7	-//-	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло – качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	-//-	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом	Подвижная игра «Мяч соседу» Игра малой подвижности «Шел крокодил»
3 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №13					
4 неделя	Фитнес – тренировка – комплекс №14					

2.2. Условия реализации программы: материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение.

- светлый спортивный зал для занятий учащихся.
- физкультурное оборудование и инвентарь (по учебному курсу программы);
- мягкое покрытие пола или индивидуальные коврики для детей;
- музыкальный центр;
- фонотека;
- картотека упражнений, музыкально-ритмических композиций, подвижных и дидактических игр (по учебному курсу программы);
- подборка учебно-методических материалов и консультаций для родителей по детскому фитнесу;
- секундомер;
- формуляры протоколов для мониторинга;
- формуляры анкет для родителей;
- фотоаппарат (видеокамера).

Учащиеся обязательно проходят инструктаж по технике безопасности во время проведения кружковой деятельности.

При составлении программы была изучена литература для работы с детьми дошкольного возраста по физическому направлению развития.

Планирование кружковой работы построено на основе *базовых научно-методических источников*:

- 1) Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (авторы: Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина);
- 2) Методика игрового стретчинга (автор: А.Г. Назарова);
- 3) Программа по фитбол-гимнастике «Двигательный игротренинг для дошкольников» (авторы: А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова);
- 4) Методика занятий на тренажерах в детском саду (автор: Н.Ч. Железняк).

Информационное обеспечение.

Электронные образовательные ресурсы: мультимедийные учебники.

Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется инструктором по физической культуре.

2.3. Оценочные материалы. Результативность работы по программе отслеживается путем сдачи нормативов, визуального контроля, опроса и проведения соревнований.

2.4. Методические материалы.

На занятиях по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в зависимости от содержания используются следующие методы обучения: словесный (рассказ, объяснение, беседа); игровой; объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание); практический (упражнения); наглядный (показ видеофильмов); репродуктивный (повторение за педагогом).

При работе по общеобразовательной программе используются разнообразные **формы** педагогической деятельности - теоретические и практические занятия, включающие групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Занятие - основная форма организации образовательной деятельности. Учебное занятие выстраивается в логической последовательности подачи материала, что способствует его восприятию, осмыслению, запоминанию и применению учащимися в практической деятельности. Оно состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть предусматривает сообщение сведений, методики выполнения упражнений в процессе практических занятий.

Практическая часть занятия включает в себя работу по обучению двигательным действиям, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

При реализации программы «Школа детского фитнеса» используются различные **методы** обучения:

1. Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

2. Использование наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы), а также кинофильмы.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

3. Имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям.

4. Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений.

5. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под

веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

Ожидаемые результаты.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (ноябрь и май);
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности).

2.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: Назарова А.Г., 2005. – 64с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий
3. 2003», 2009, - 120с.
4. Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. -176с.
6. М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М: ТЦ Сфера, 2015.-224 с.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
9. Фирилева 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», 2007. – 352с
- 10.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- 11.Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- 12.Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- 13.Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.