

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5 СЕРПАНТИН»

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом МДОУ  
«Детский сад №5 СЕРПАНТИН»  
протокол от 08.09.2020 №1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МДОУ  
Н. В. Новикова  
приказ от 08.09.20 № 132 од



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
для детей от 5 до 7 лет  
«РАСТИШКИ»**

Составил инструктор по физической культуре:  
Зубова Нина Алексеевна.

Срок реализации программы: 2 года

г. Ростов  
2020 год

## Содержание

<b>Паспорт Программы</b> .....	4
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	5
1.1 Направленность Программы.....	5
1.2 Идея разработки Программы.....	5
1.3 Нормативно-правовая база разработки Программы.....	5
1.4 Актуальность Программы.....	6
1.5 Новизна Программы.....	6
1.6 Педагогическая целесообразность Программы.....	6
1.7 Цель Программы.....	6
1.8 Задачи Программы.....	7
1.9 Вид Программы.....	7
1.10 Отличительные особенности Программы.....	7
1.11 Субъекты реализации Программы.....	7
1.12 Принципы организации образовательного процесса.....	10
1.13 Формы организации образовательного процесса.....	10
1.14 Продолжительность образовательного процесса.....	10
1.15 Особенности комплектования групп.....	11
1.16 Ожидаемые результаты реализации Программы.....	11
1.17 Форма подведения итогов реализации Программы.....	12
<b>2. Содержание Программы</b>	
2.1. Основные разделы Программы.....	12..
2.1.1. Учебно-тематический план	14
2.1.2. Структура занятий.....	14
2.1.3. Типы занятий	15
<b>3. Обеспечение</b> .....	16
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	16
3.2. Кадровое обеспечение.....	16

3.3. Методическое обеспечение .....	16
3.4. Дидактическое обеспечение.....	16
3.5. Организационное обеспечение.....	17
3.6. Нормативное обеспечение.....	17
<b>4. Мониторинг .....</b>	<b>17</b>
5. Список информационных источников.....	19

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для дошкольников «Растишка» - на основе детского фитнеса.
Вид программы по уровню разработки содержания	Модифицированная
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Категория воспитанников	Дети старшего дошкольного возраста от 5-7 лет
Срок реализации	2 года
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья ребёнка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития.
Задачи Программы Обучающие	Обучать детей основам здоровьесбережения; Познакомить детей с современными направлениями детского фитнеса. Прививать навыки осознанного отношения к выполнению движений. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти. Знакомить детей с различными видами спорта.
Развивающие	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость. Развивать умение выражать эмоции и творчество в движении.
Воспитательные	Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма, трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели).
Ожидаемые результаты	Дети - знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса - удерживают позу правильной осанки; - знают названия упражнений игрового стретчинга и степ аэробики, качественно и последовательно их выполняют; - выполняют индивидуальные нормативные показатели; - двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения; - с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания; - не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для дошкольников «Растишка» - на основе детского фитнеса (далее – Программа) представляет собой модель организации образовательного процесса дополнительного образования детей дошкольного возраста, являющихся воспитанниками муниципального образовательного учреждения «Детский сад № 5 «СЕПАНТИН»

### 1.1 Направленность Программы

Физкультурно-оздоровительная: ориентирует на расширение воспитанниками дошкольного возраста знаний, умений и навыков в области физического воспитания и физической культуры в условиях дополнительного образования.

### 1.2 Идея разработки Программы

Базируется на положениях личностно - ориентированного подхода, в центре внимания которого стоит личность ребёнка дошкольного возраста, стремящаяся к реализации своих физических возможностей и познавательных запросов.

### 1.3 Нормативно-правовая база разработки Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> (информационно – правовой портал «Гарант.ру»);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы / (СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014.

Реализация Программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В.Сулим «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 5- 7 лет», Сулим Е.В.«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.И. Константиновой «Игровой стретчинг».

## **1.4 Актуальность Программы**

Рассматривается с позиции: государственного заказа на разработку и предоставление дополнительных образовательных услуг детям дошкольного возраста; социального заказа родителей на создание условий для физического развития детей.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок 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 старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

## **1.5 Новизна Программы**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Представленная Программа представляет собой модель систематизации опыта оказания дополнительных образовательных услуг для воспитанников дошкольного возраста и заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей от 5 до 7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

## **1.6 Педагогическая целесообразность Программы.**

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.

## **1.7 Цель Программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья ребёнка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития детей.

## **1.8 Задачи Программы:**

Обучающие:

- обучать детей основам здоровьесбережения;
- познакомить детей с современными направлениями детского фитнеса;
- прививать навыки осознанного отношения к выполнению движений;
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- знакомить детей с различными видами спорта.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развивать умение выражать эмоции и творчество в движении.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества - смелость, чувство коллективизма, трудолюбие стремление к достижению поставленной цели.

## **1.9 Вид Программы**

Модифицированная, разработана на основе анализа содержания примерных образовательных Программ дошкольного образования и дополнительных общеобразовательных Программ для учащихся дошкольного возраста.

### **1.10. Отличительные особенности Программы**

Рациональное сочетание в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес - не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

### **1.11. Субъекты реализации Программы.**

Дети дошкольного возраста от 5-7 лет.

Программа затрагивает 2 этапа возрастной периодизации детей дошкольного возраста: от 5 - 6 лет и 6 - 7 лет. Программа учитывает возрастные, психологические и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

**Дошкольный возраст от 5-7 лет** характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего ребёнка составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны. Если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, а ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте легче всего научить детей кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию. Период окостенения скелета заканчивается в четырёхлетнем возрасте, поэтому дошкольники 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивается в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту. Нервная система у детей дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут, и он готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен, но не стоит забывать, что помимо физического воспитания дошкольника, необходимо заниматься и развитием мелкой моторики, ведь от нее зависит речь, координация рук, глазомер, быстрота движения, фантазия. В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается опорно-двигательный аппарат, именно в этот период необходимо тщательно следить за ребёнком по нескольким причинам:

- в этом возрасте еще не закончен процесс окостенения, кости достаточно эластичные, а мышцы пока не развиты. В данный период легко получить травму, часто наблюдаются переломы конечностей, любые нагрузки должны быть направлены исключительно на общее физическое развитие;



- необходимо строго следить за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, в какой позе рисует или читает книгу. У некоторых специалистов есть мнение, что предрасположенность к сколиозу зарождается именно в возрасте 5-6 лет;
- в «период вытягивания» детей нужно следить за их правильным питанием, чтобы в рационе ребенка присутствовали белки животного и растительного происхождения, витамины и минералы, необходимые для правильного развития опорно-двигательного аппарата.

Педагог. Программа определяет активную позицию педагога дополнительного образования. Содержание Программы направлено на выявление и развитие физических способностей воспитанников дошкольного возраста.

Родители. Педагогическая обоснованность реализации содержания Программы связана с использованием педагогического и организационного потенциала не только педагогов дополнительного образования, но и родителей дошкольников. Интеграция между педагогом дополнительного образования и родителями воспитанников дошкольного возраста достигается за счет: проведения индивидуальных бесед на стадии комплектования групп, которые позволяют не только выявить заказ родителей на обучение, сколько установить доверительные отношения; проведения входной диагностики развития общих и специальных способностей дошкольников в присутствии их родителей (с привлечением педагога-психолога) с последующим обсуждением возможной траектории развития в рамках реализации Программы; проведения традиционных тематических родительских собраний в течение учебного года, посвященных особенностям развития способностей детей дошкольного возраста; проведения анкетирования в течение учебного года на предмет выявления удовлетворенности родителей дошкольников результатами образовательного процесса и их предложений по его совершенствованию; проведение педагогом дополнительного образования мастер классов, которые должны стать для родителей школой педагогического мастерства по приобретению знаний в области методики развития физических способностей воспитанников дошкольного возраста в условиях семьи; участия родителей в открытых занятиях; организации «Уголка для родителей», который включает рекомендации педагога дополнительного образования; информирования родителей о результатах физического развития их детей. Информирования родителей о результатах мониторинга (мониторинговый лист с полной картиной развития

дошкольников за определенный период времени); сотрудничество «педагог-родитель» является залогом успешного освоения дошкольниками содержания Программы, проявляющегося на уровне как личностных, так и коллективных результатов.

### **1.12. Принципы организации образовательного процесса.**

- принцип индивидуализации: предполагает учет индивидуальных особенностей дошкольников;
- принцип доступности: предполагает учет возрастных особенностей воспитанников дошкольного возраста;
- принцип сотрудничества: предполагает организацию взаимодействия с семьей дошкольников;
- принцип системности: предполагает систематизацию информации на уровне ее передачи от педагога к воспитанникам дошкольного возраста;
- принцип последовательности: предусматривает усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения дошкольниками предыдущих заданий;
- принцип пропорциональности: предполагает пропорциональное распределение учебной нагрузки в течение каждого учебного занятия, включающей элементы релаксации, что является необходимым условием для поддержания здоровья воспитанников дошкольного возраста;
- принцип наглядности: предполагает использование в процессе обучения иллюстративных, демонстрационных материалов, являющихся обязательным условием организации процесса обучения для детей дошкольного возраста;
- принцип комфортности: предполагает создание психологически комфортной атмосферы, удобной развивающей пространственно-образовательной среды

### **1.13. Формы организации образовательного процесса**

- групповая форма: ориентирует дошкольников на создание «творческих пар», позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы;
- фронтальная форма: предполагает подачу учебного материала всему коллективу воспитанников через беседу или объяснение; способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать в сотрудничестве;
- индивидуальная форма: предполагает самостоятельную работу детей дошкольного возраста, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога дополнительного образования

### 1.14. Продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется дифференцировано: для учащихся 5-6 лет и учащихся 6-7 лет. Дифференциация предполагает установление различных временных рамок проведения занятий согласно требованиям СанПиН.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

№ п/п	Наименование параметра образовательного процесса	Характеристика параметра образовательного процесса	
		Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
1.	Продолжительность одного учебного занятия	не более 25 мин.	не более 30 мин.
2.	Количество учебных занятий в неделю	2	2
3.	Количество учебных недель (сентябрь-май учебного года)	36	

### 1.15. Особенности комплектования групп:

- набор дошкольников в группу производится по их желанию и желанию их родителей без конкурсного отбора;
- группа комплектуется по принципу возрастной дифференциации (дети одного возраста согласно дошкольной периодизации, из одного дошкольного образовательного учреждения): дети от 5 – 7 лет;
- количество детей в группе: до 16 человек.

### 1.16. Ожидаемые результаты реализации Программы

<b>К концу первого года обучения дети:</b>	<b>К концу второго года обучения дети:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеют представление о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса;</li> <li>- стараются удерживать позу правильной осанки;</li> <li>- знают названия упражнений игрового стретчинга и степ аэробики, последовательно их выполняют;</li> <li>- выполняют индивидуальные нормативные показатели;</li> <li>- двигаются в соответствии с заданным темпом, принимают различные исходные положения, стараются выразительно выполнять движения;</li> <li>- с удовольствием выполняют упражнения;</li> <li>- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса;</li> <li>- удерживают позу правильной осанки;</li> <li>- знают названия упражнений игрового стретчинга и степ аэробики, качественно и последовательно их выполняют;</li> <li>- выполняют индивидуальные нормативные показатели;</li> <li>- двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения;</li> <li>- с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания;</li> <li>- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации</li> </ul>

### **1.17. Форма подведения итогов реализации Программы**

Карта мониторинга развития личных результатов.

Форма отслеживания результатов освоения содержания Программы:

- индивидуальное наблюдение: при выполнении практических приемов, заданий и упражнений согласно содержанию Программы;
- тестирование: при проверке теоретических знаний и практических навыков дошкольников, приобретенных в процессе освоения содержания Программы.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Основные разделы Программы**

Основными разделами, включенными в Программу являются:

- «Ритмические танцы разной направленности»;
- «Фитбол - гимнастика»;
- «Степ-аэробика»;
- «Игровой стретчинг»;
- «Спортивные тренажеры»;
- «Подвижные игры»;
- «Школа мяча»;
- «Школа скакалки»;
- «Профилактика плоскостопия»;
- «Дыхательная гимнастика»;
- «Упражнения на расслабление».

#### ***Раздел «Ритмические танцы разной направленности»***

- танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц;
- танцы-игры (зверобика) в которых все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

***Раздел «Фитбол-гимнастика»*** - 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.

**Раздел «Степ-аэробика»** - ритмичные подъемы и спуски со степ-платформы под танцевальную музыку.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

**Раздел «Спортивные тренажеры»** направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого типа.

**Раздел «Подвижные игры»** направлен на развитие физических качеств детей: быстроты, ловкости, выносливости. На воспитание инициативы, творчества в движениях, на формирование умения ребенка разнообразно использовать собственный двигательный опыт.

**Раздел «Школа мяча»** включает упражнения с мячом различного объема, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

**Раздел «Школа скакалки»**

**Раздел «Профилактика плоскостопия»** состоит из игр и упражнений на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

**Раздел «Упражнения на расслабление»** основывается на игровых упражнениях, которые позволяют занимающимся отдохнуть, восстановить силы в конце занятия и направлены на улучшение психических функций, активизацию памяти, воображения, внимания, образного мышления.

**Первый год обучения** - знакомимся с упражнениями, разучиваем, осваиваем технику выполнения основных разделов.

**Второй год обучения** – закрепляем, совершенствуем технику выполнения основных разделов Программы.

№п/п	Разделы	с	о	н	д	я	ф	м	а	м
1	«Ритмические танцы»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	«Фитбол - гимнастика»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	«Степ-аэробика»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	«Игровой стретчинг»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	«Спортивные тренажёры»	+		+		+		+		+
6	«Подвижные игры»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	«Школа мяча»	+		+		+		+		+
8	«Школа скакалки»		+		+		+		+	
9	«Профилактика плоскостопия»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	«Дыхательная гимнастика»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	«Упражнения на расслабление»	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### 2.1.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество занятий в неделю - 2			
		1 год обучения дети 5-6 лет		2 год обучения дети 6 - 7 лет	
		теория	практика	теория	практика
1	«Ритмические танцы»	0.5	2	0.5	2
2	«Фитбол - гимнастика»	0.5	12	0.5	14
3	«Степ-аэробика»	0.5	12	0.5	14
4	«Игровой стретчинг»	1	12	0.5	14
5	«Спортивные тренажёры»	0.5	10	0.5	12
6	«Подвижные игры»	0.5	4	0.5	2
7	«Школа мяча»	0.5	3	-	2
8	«Школа скакалки»	0.5	3	-	2
9	«Профилактика плоскостопия»	0.5	3	0.5	2
10	«Дыхательная гимнастика»	1	2	0.5	2
11	«Упражнения на расслабление»	-	3	-	2
		6 часов	66часов	4 часа	68
ИТОГО		72 часа		72 часа	

### 2.1.2. Структура занятий:

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

*1.Подготовительная часть- 5-7 минут.*

Главная задача этой части занятия — четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

*2. Основная часть - 15-20 минут.*

Задача основной части — 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 виды, как степ - аэробика, футбол-аэробика, игровой стретчинг и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения - задания, развивающие творческое мышление

*3. Заключительная часть от 5-3 минут.* 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.

### **2.1.3. Типы занятий:**

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

б) Закрепляющее - таких занятий 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.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое – проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, может быть представлено вниманию родителей, как показательное.

д) Диагностическое – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

### 3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий имеется:

- специально оборудованный спортивный зал для занятий с хорошим освещением, вентиляцией, ежедневно проводится влажная уборка;
- оснащение: гимнастические коврики, гимнастическая стенка, скамейки – 4шт., гимнастическое бревно – 1 шт., степы, фитболы, индивидуальные коврики, тренажеры
- инвентарь: гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические мячи разных диаметров (20 – 70 см), султанчики, флажки, ленты массажные коврики...
- компьютер и специально подобранный музыкальный материал (CD-диски и др.);
- видеоматериалы (танцы).

**3.2. Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, обладающая профессиональными компетенциями в области методики и дидактики преподаваемого вида деятельности; педагог-психолог для проведения консультаций

#### 3.3. Методическое обеспечение:

- методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые;
- методы воспитания: методы стимулирования и мотивации, волевые, социальные методы; педагогические технологии: технология группового обучения, здоровье-сберегающая технология, игровая технология;
- формы организации образовательной деятельности: комбинированное занятие, мастер-класс, открытое занятие и т.д.

**3.4. Дидактическое обеспечение:** контрольно-измерительные материалы: тестовые вопросы для устного опроса по здоровьесбережению и т.д.; анкеты для родителей с целью выявления их социального заказа, удовлетворенности от деятельности;

наглядные материалы: видеоматериалы, презентации, иллюстрации и т.д. по



различным темам.

**3.5. Организационное обеспечение:** реклама детских объединений: на сайте МДОУ, информационных стендах других образовательных организаций.

**3.6. Нормативное обеспечение:** инструкции по технике безопасности и охране труда; наличие сертификатов на инвентарь и оборудование; правила внутреннего распорядка.

#### 4. МОНИТОРИНГ

Направленность	Физкультурно-оздоровительная
Название Программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для дошкольников «Растишка» - на основе детского фитнеса
Возраст детей	Дошкольники от 5 – 6 лет (1-й год обучения) Дошкольники от 6 - 7 лет (2-й год обучения)
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья ребёнка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития
Результаты обучения	Знают основы здоровьесбережения, современные направления детского фитнеса, различные виды спорта; Привиты навыки осознанного отношения к выполнению движений. Умеют двигаться в такт ритму
Результаты развития	Развиты физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Развиты выразительность и творчество при выполнении движений
Результаты воспитания	Сформированы морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма, трудолюбие стремление к достижению поставленной цели).

Мониторинг осуществляется методом:

1. Включенного педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности детей, уровня их развития.

2. Индивидуального тестирования.

Оценка уровня усвоения материала по предмету проводится по индикатору (качественной характеристики):

1 - освоил меньше планируемого - низкий уровень освоения Программы;

2 – освоил все виды движений, но допускает неточности - средний уровень освоения Программы;

3 – освоил все виды движений - высокий уровень освоения Программы.

Система оценки:



## 5.Список информационных источников

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> (информационно - правовой портал «Гарант.ру»);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы /(СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby\\_files/files/wiki/2015/09/proektirovaniyu\\_dopolnitelnyh\\_razvivayushchih\\_programm.pdf](http://www.minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby_files/files/wiki/2015/09/proektirovaniyu_dopolnitelnyh_razvivayushchih_programm.pdf) (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст]: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 60 с. – (Серия «Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей»);
- Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в условиях развития современной техносферы [Текст]: методические рекомендации / А.В. Золотарева, О.В. Кашина, Н.А. Мухамедьярова; под общ. ред. А.В. Золотаревой. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 97 с. – (Серия «Обновление содержания и технологий дополнительного образования детей»);
- А. И. Буренина. А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». СПб, "ЛОИРО" 2000 год;
- А.И.Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 1993 год;
- Н.В. Полтавцева Н.А.. Гордова "Физическая культура в дошкольном детстве", Москва, "Просвещение" 2, 3 изд., 2005 год;
- Суворова Т.«Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год;
- Сулим Е.В «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М.,

Сфера 2012г.

Сулим Е.В «Детский фитнес, физкультурные занятия для детей 5- 7 лет», М.,  
Сборник подвижных игр» с 2 до 7 лет, М., Мозаика - Синтез, 2015г Сфера  
2014