Управление образования Ивановского муниципального округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Буратино» с. Ивановка

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МАДОУ детский сад «Буратино»
с.Ивановка
Протокол № 2
от «23» декабря 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
детский сад «Буратино»
с.Ивановка
_____ Е.В. Талалаева
Приказ № 2
от «23» декабря 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно - спортивной направленности для детей «Детский фитнес»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: ознакомительный.
Возраст воспитанников сельской местности- 6-7 лет.
Срок реализации - 36 нед. (06.09.23-31.05.24)

Автор составитель:
Бронникова Людмила Александровна,
педагог дополнительного образования.

с. Ивановка 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»
1.1 Пояснительная записка……..……... 3
1.2 Цель и задачи программы……..…..... 7
1.3 Содержание программы…….…….…. 7
1.4 Планируемые результаты……...10
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»
2.1 Календарный учебный график…….. 11
2.2 Условия реализации программы……..……. 14
2.3 Формы аттестации…….. 15
2.4 Оценочные материалы……... 16
2.5 Методические материалы……...…17
3. Список литературы……....26

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.
1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – программа) направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития юных дошкольников, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств. В основе программы детский фитнес, который в отличие от физической культуры представляет синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Программа составлена с использованием учебно-методической, дополнительной литературы и в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневых)»;
7. Письмо Минобрнауки РФ «О примерных требованиях к программам ДОД» от 11.12.2016 г. №06-1844;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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.

Новизна программы

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги, оздоровительной гимнастики и ЛФК. 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.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Отличительной особенностью программы от уже существующих в данной области в гармоничном сочетании на занятиях различных видов тренировочных упражнений, в том числе и с использованием музыкального сопровождения. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Зачисление на программу проходит не дифференцированно, без специального отбора. По программе разработана система занятий в одновозрастных группах с индивидуальным подходом.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 6-7 лет, дошкольного возраста. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость групп: 5-25 человек одного возраста.

Занятия по детскому фитнесу соответствуют физическим и психологическим характеристикам данного возраста. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Кроме развития детского организма и укрепления здоровья, фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам. Занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние

ребёнка. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать особенности морфофункциональной организации.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 7 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах.

Сроки реализации

Объём учебных часов в год – 72 ч в год (2 раза в неделю по 1 часу).

Срок реализации – 1 учебный год.

Форма обучения – очная.

Формы и режим занятий

Основными формами организаций занятий являются групповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы. Занятия проходят в спортивном зале 2 раза в неделю по 1 академическому часу, по 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - развивать специальные (физические) способности детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

образовательные:

-познакомить детей с техникам аэробики, игровому стрейчингу, упражнениям оздоровительной гимнастики, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи);

- познакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом;

развивающие:

- развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;

- развивать творческие способности;

- развивать природный потенциал обучающихся;

воспитательные:

- формировать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма)

- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;

-формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

1.3. Содержание программы
Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Собеседование
2	Степ–аэробика. Стретчинг.	12	1	11	Наблюдение.
3	Силовая аэробика.	16	2	14	Контрольные упражнения
4	Фитбол – аэробика.	10	1	9	Показательные выступления
5	Игровая йога.	12	1	11	Контрольные упражнения
6	Оздоровительная гимнастика	18	2	16	Контрольные упражнения
7	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
Всего:		**72**	**8**	**64**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Знакомство с миром фитнеса. Техника безопасности. Виды фитнеса: степ-аэробика, фитбол-аэробика, обручи, силовая аэробика. Танцевальный фитнес. Стретчинг (растяжка). Игровая йога. Строевые упражнения. Перестроения.

Раздел 1. Степ-аэробика. Стретчинг (12 ч.).

Теория (1ч): Важность правильного дыхания. Основные базовые шаги на степе. Гигиенические навыки на занятии: наличие специальной формы; личная гигиена до и после занятий.

Практика (11 ч): Строевые упражнения. Перестроения. Основные базовые шаги на степ-платформе. Дыхательная гимнастика. Стретчинг (растяжка). Подвижные и малоподвижные игры.

Контроль: сдача контрольных упражнений.

Раздел 2. Силовая аэробика (16 ч).

Теория (2ч): Различные силовые упражнения на определённые группы мышц.

Практика (14 ч): Комплекс упражнений на степе в русском народном стиле. Базовые шаги степа. Ориентировка в пространстве. Силовая аэробика. Игротека.

Контроль: сдача контрольных упражнений.

Раздел 3. Фитбол-аэробика (10 ч).

Теория (1ч): Мультимедийный показ танцевальных упражнений в фитнесе для детей. Знакомство с фитбол-мячом и балансирующей полусферой.

Практика (9 ч): Танцевальные шаги в короткой, повторяющейся связке. Упражнения на фитбол-мяче (для мышц рук, плечевого пояса, мышц спины, пресса живота, мышц ног, релакс на мяче. Прыжки на мяче. Полусфера-балансир (равновесие, координация, внимание). Игротека.

Контроль: сдача контрольных упражнений.

Раздел 4. Игровая йога (12 ч).

Теория (1ч): Показ серии мультфильмов на интерактивной доске по игровой йоге.

Практика (11ч): Комплексы упражнений игровой йоги с тематикой животного мира. Закрепление знаний о собственном теле. Мониторинг гибкости. **Контроль:** сдача контрольных упражнений.

Раздел 5. Оздоровительная гимнастика (18 ч).

Теория (2ч): Знакомство с техникой дриблинга (отбивание). Техника броска мяча снизу, сбоку, сверху, от груди. Оздоровительные гимнастические упражнения.

Практика (16 ч): Фитнес с ручным мячом среднего размера. Дриблинг по уменьшенной площади опоры – степу. Перебросы мяча в паре, в командах. Обучать технике броска снизу, от груди, из-за головы, сбоку одной рукой и сверху. Техника самомассажа. Стретчинг.

Оздоровительные комплексы упражнений на разные группы мышц.

Оздоровительная гимнастика с колючими мячами среднего размера. Ходьба по коррекционным дорожкам. Игротека. Самомассаж мячами-ежами.

Контроль: Итоговое занятие (2 ч) Показательные выступления детей. Степ-аэробика. Силовая гимнастика. Стретчинг. Игровая йога. Показательные выступления на степах. Подведение итогов. Мониторинг скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.

1.4. Планируемые результаты.

По итогам обучения по программе обучающиеся **будут знать:**

- технику базовой аэробики, игровой стретчинг, упражнения оздоровительной гимнастики, упражнения с предметами (степ-платформы, обручи, мячи);
- элементы различных видов спорта, через занятия фитнесом;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений на гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
- выполнять движения под музыку;

Способы определения результативности.

- контрольные задания (нормативы): бег 30 м; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места со взмахом рук; наклон вниз к носкам ног, с уменьшенной площади опоры (степа);
- наблюдение;
- тестирование.

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольных заданий;
- открытое занятие.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Расписание занятий: занятия 2 раза в неделю по 30 минут

Среда 15.30-16.00

Пятница 15.30-16.00

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6,8	15.30 16.00	вводное	2	Введение. Инструктаж по ТБ на занятиях.	Спортзал	тестирование
2	сентябрь	13,15	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
3	сентябрь	20,22	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
4	сентябрь	27,29	15.30 16.00	Игровое	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
5	октябрь	4,6	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания

6	октябрь	11,13	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
7	октябрь	18,20	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
8	октябрь	25,27	15.30 16.00	Игровое	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
9	ноябрь	1,3	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом	Спортзал	Контрольные испытания
10	ноябрь	8,10	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку.	Спортзал	Контрольные испытания
11	ноябрь	15,17	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку.	Спортзал	Контрольные испытания
12	ноябрь	22,24	15.30 16.00	Игровое	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
13	Ноябрь -декабрь	29.11, 01.12	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика.	Спортзал	Контрольные испытания
14	декабрь	6,8	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика.	Спортзал	Контрольные испытания

15	декабрь	13,15	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика.	Спортзал	Контрольные испытания
16	декабрь	20,22	15.30 16.00	Игровое	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
17	январь	10,12	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Силовой фитнес. Элементы гимнастики.	Спортзал	Контрольные испытания
18	январь	17,19	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Силовой фитнес. Элементы гимнастики.	Спортзал	Контрольные испытания
19	январь	24,26	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Силовой фитнес. Элементы гимнастики.	Спортзал	Контрольные испытания
20	Январь - февраль	31,2	15.30 16.00	Игровое	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
21	февраль	7,9	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Элементы акробатики.	Спортзал	Контрольные испытания
22	февраль	14,16	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Элементы акробатики.	Спортзал	Контрольные испытания
23	февраль	21,26	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-аэробика. Элементы акробатики.	Спортзал	Контрольные испытания
24	февраль - март	28,1	15.30 16.00	Игровое	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания

25	март	4,6	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК	Спортзал	Контрольные испытания
26	март	13,15	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК	Спортзал	Контрольные испытания
27	март	20,22	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК	Спортзал	Контрольные испытания
28	март	27,29	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
29	апрель	3,5	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
30	апрель	10,12	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
31	апрель	17,19	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг.	Спортзал	Контрольные испытания
32	апрель	24,26	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Игровая йога. Игры с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
33	май	8,10	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-чарлидинг. Стретчинг. Игра через сетку с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
34	май	15,17	15.30 16.00	Учебно-тренировочное	2	Степ-чарлидинг. Стретчинг. Игра через сетку с мячом.	Спортзал	Контрольные испытания
35	май	22,24	15.30 16.00	Открытое занятие	2	Соревнование.	Спортивная площадка	Контрольные испытания

36	май	29,31	15.30 16.00	Открытое занятие	2	Итоговое.	Спортзал	Тестирование

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:
- спортивный зал- 60,5м2;
- спортивная площадка-75,8 м2;
- оборудование и спортивный инвентарь.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Количество изделий
1.	Степы	25 шт.
2.	Мяч-фитбол	25 шт.
3.	Мяч резиновый	25 шт.
4.	Мяч массажный большой	25 шт.
5.	Мяч массажный кистевой	25 шт.
6.	Дорожки массажные	25 шт.
7.	Массажные следочки и ладошки	25 шт.
8.	Скакалки	25 шт.
9.	Обручи	25 шт.
10.	Гимнастические ленты на палочке	25 шт.
11.	Мешочки для метания	25 шт.
12.	Палка гимнастическая	25 шт.
13.	Сетка волейбольная	1шт
14.	Мат	2шт
15.	Индивидуальные коврики	25 шт.
16.	Конусы, стойки	4шт

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

2.3. Формы аттестации.

Проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Аттестация промежуточная проводится в форме текущего мониторинга дошкольников в форме: сдачи нормативов, тестирования, соревнования.

Аттестация итоговая проводится при завершении обучения по программе с использованием следующих форм: диагностика, контрольные задания, соревнования, сдача нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг гибкости.

Наклон вперёд из положения стоя на степе: выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами, 10сек старшая группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние

измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г), м.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вниз, см.		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Шкала мониторинга определяется уровнями: низким, средним и высоким.

Низкий уровень подготовленности – ребёнок не освоил те или иные способности.

Средний уровень подготовленности – ребёнок освоил способности, но выполняет с ошибкой (например, сгибает колени в наклоне вниз).

Высокий уровень подготовленности – освоение программы на отлично.

2.5. Методические материалы.

Педагогические технологии:

- *здоровье-сберегающие технологии* обеспечивают физическое развитие и укрепление здоровья обучающегося через развитие его физических качеств, создание атмосферы психического, социального и эмоционального комфорт, позитивного самочувствия;

- *личностно - ориентированные технологии* обеспечивают комфортные условия - пребывания обучающегося в коллективе, способствуют созданию бесконфликтных и безопасных условий реализации физического потенциала;

- *технологии разноуровневого обучения* помогают каждому обучающемуся создать условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов (разработка индивидуальных маршрутов);

- *технологии сотрудничества* способствуют овладению знаниями, умениями и навыками каждым обучающимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, социализации, формированию коммуникативных умений, умению работать, учиться, играть совместно, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь;

-*технологии психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса* организует деятельность, при которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося в тренировочном **процессе и соревновательной** деятельности, обеспечивается его развитие с учетом возрастной нормы, созданию психологического настроя перед соревнованиями;

- *игровые образовательные технологи* способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению их интереса к систематическим **занятиям** волейболом, созданию командного духа в спортивном коллективе, повышению эмоциональности **учебно-тренировочного процесса.**

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный;
-репродуктивный;
- игровой;
- мультимедийный.

Формы организации учебного занятия:

- игра,
- открытое занятие,
- практическое занятие,
- презентация,
- соревнование,
- эстафета.

Дидактические материалы:

- литература по теме;
- презентации по теме;
- видеоматериалы;
- карточки с заданием;
- тесты;
- инструкции по технике безопасности;
- контрольные задания;
- комплекс упражнений;
- комплект наглядных пособий по теме;
- спортивное оборудование (мячи, скакалки и др.);
- электронные образовательные ресурсы.

Алгоритм построения учебного занятия:

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1.Подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие,

комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

2. Основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

3. Заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

1) тематическая;
2) индивидуальная;
3) круговая тренировка;
4) подвижные игры;
5) интегрированная деятельность;
6) сюрпризные моменты.

2.6 Рабочая программа воспитания.

Цели и задачи программы.

Цель - личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

Задачи:

•содействие развитию социальных, нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств и гармоничному развитию каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

•формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

•развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;

•организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;

•развитие заинтересованного и бережного отношения детей к истории и культуре, своему родовому прошлому;

•воспитание у ребенка чувства собственного достоинства, патриотических чувств и любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

•обогащение и использование воспитательного ресурса развивающей предметно-пространственной среды ДОУ;

•установление партнерских взаимоотношений с семьями воспитанников, оказание психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) воспитанников в вопросах воспитания, развития и образования детей на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества;

•поддержка и сохранение традиций и уникального образа дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий.

В рамках реализации ФГОС ДО выделяется ряд воспитательных задач:

1) в области «Социально-коммуникативное развитие»:

-воспитание норм и ценностей, принятых в обществе;

-воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, дому, городу, стране;

-воспитание уважения к труду, гуманного отношения к природе;

-воспитание культуры поведения, общения, речи.

2)в области «Познавательное развитие»:

-воспитание любознательности и познавательной активности;

-воспитание нравственных чувств, выражающихся в сопереживании природе, и эстетических чувств, связанных с красотой природного мира.

3) в области «Речевое развитие»:

-воспитание интереса и любви к чтению;

-воспитание желания и умения слушать художественные произведения, следить за развитием действия.

4) в области «Художественно-эстетическое развитие»:

-воспитание эмоциональной отзывчивости при восприятии произведений изобразительного искусства;

-воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности.

5) в области «Физическое развитие»:

-воспитание личностных качеств (выносливость, дисциплинированность, чувство коллективизма);

-воспитание гигиенических навыков, привычки самообслуживания.

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания даны в виде целевых ориентиров, представленных в виде обобщенных портретов ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов.

2.7 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения.
1	«День знаний»	Праздник	Сентябрь
2	«Пристегнись - это модно!» (профилактика ДТТ)	Социальная акция	Сентябрь
3	День воспитателя и всех дошкольных работников	Концерт	Сентябрь
4	«Неделя здоровья»	Тематическое мероприятие	Октябрь
5	«Осень»	Праздник	Октябрь
6	«Возраст осени - ты дорог и прекрасен!» ко Дню пожилого человека	Конкурс рисунков	Октябрь
7	Пожарная безопасность и безопасность дорожного движения	Минутки безопасности, беседы, сюжетно-ролевые и подвижные игры	Октябрь

8	«День рождения Деда Мороза»	Развлечение	Ноябрь
9	«День матери»	Тематическое мероприятие	Ноябрь
10	«Профессии наших родителей»	Фотовыставка	Ноябрь
11	«Неделя ОБЖ»	Беседы, сюжетно-ролевые и подвижные игры	Ноябрь
12	«Друг и враг — Огонь!»	Выставка рисунков	Декабрь
13	«Мастерская Деда Мороза»	Конкурс	Декабрь
14	«Символ года»	Конкурс поделок	Декабрь
15	«Новый год».	Праздник	Декабрь
16	«В поисках вежливых слов», посвященный Всемирному дню «спасибо»	Игра	Январь
17	«Накормим птиц зимой»	Экологическая акция	Январь
18	«Прощание с Елочкой»	Развлечение	Январь
19	«День опытов и экспериментов», посвященный дню российской науки	Тематическое мероприятие	Февраль
20	«Подарок папе»	Творческие мастерские	Февраль
21	«День защитника Отечества»	Развлечение	Февраль
22	«Наши папы»	Фотовыставка	Февраль
23	«Подарок для мамочки и бабушки».	Творческие мастерские	Март
24	«Масленица»	Развлечение	Март
25	«Международный женский день».	Проведение праздника	Март
26	«Всемирный день Земли»	Проведение серии образовательных мероприятий	Апрель
27	«Кем быть?»	Выставка рисунков	Апрель
28	«Невероятные краски космоса!», посвященный Дню космонавтики	Творческий конкурс	Апрель
29	«Друзья Светофора»	Развлечение	Апрель
30	«Открытка для ветерана».	Социальная акция	Апрель
31	«День Победы».	Выставка детских рисунков	Май
32	«День Победы»	Проведение образовательных мероприятий	Май
33	«Зеленый сад» (благоустройство и озеленение территории детского сада)	Акция	Май
34	«Окна Победы»	Социальная акция	Май
35	Выпускной бал	Праздник	Май

3. Список литературы.

Для педагога:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.- 64с.
2. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988. -56с.
3. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007. -55с.
4. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.-95с.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007. -99с.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4. -128с.
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.- 110с.
8. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.- 97с.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
10. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.-114с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
12. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.

Список литературы для детей

1. ЖелезнякН.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников», 2012 – 115с.
2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 58 с.
3. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003 – 178с.

Список литературы для родителей.

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001. -352с.
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4. -128с.

3. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.-110с.
4. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003 – 168с.