

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
МАДОУ ДС №68 «Ромашка»  
Т.Н.Градюк  
Приказ № 375 от 31.08.2023г.

КОПИЯ ВЕРНА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СЕКЦИИ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**



Нижевартовск

## Содержание программы

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
2.1	Цель и задачи реализации Программы	5
2.2	Планируемые результаты	6
2.3	Возрастные особенности детей 5-7 лет	6
2.4	Основные принципы реализации программы	7
3.	<b>Содержание программы</b>	
3.1	Структура занятия	7
3.2	Степ-аэробика	8
3.3	Фитбол- гимнастика	9
3.4	Игровой стретчинг	10
3.5	Перспективное планирование занятий для детей старшего дошкольного возраста	11
3.6	Учебный план	16
3.7	Материально-техническое обеспечение	16
3.8	Педагогическая диагностика по отслеживанию достижении детьми планируемых результатов освоения программы	16
4.	Список используемой литературы	17
	Приложение	18

Паспорт программы

Наименование Программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста.
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 22.11.89);</li> <li>✚ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";</li> <li>✚ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";</li> <li>✚ СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>✚ Программа Ханты –Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в ХМАО –Югре на 2018 -2025 годы и на период до 2030 года»;</li> <li>✚ Программа «Развитие образования города Нижневартовска на 2018 -2025 годы и на период до 2030 года»</li> <li>✚ Программа «Развитие МАДОУ г. Нижневартовска ДС №68 «Ромашка» на 2018 -2025 годы и на период до 2030 года»</li> <li>✚ Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №68 «Ромашка»</li> </ul>
Заказчик Программы	Родители (Законные представители)
Исполнитель Программы	МАДОУ г. Нижневартовска ДС №68 «Ромашка»
Цель Программы	Всестороннее гармоничное развитие функций организма, как необходимое условие здоровья.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры.</li> <li>✚ Формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.</li> <li>✚ Приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка.</li> </ul>
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ дети овладеют базовыми двигательными умениями и навыками</li> <li>✚ дети овладеют новыми движениями с повышенной координационной сложностью;</li> <li>✚ повышение уровня двигательной активности воспитанников.</li> <li>✚ развитие основных двигательных качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год

Актуальность программы

Как известно, наши дети ведут малоподвижный образ жизни и из-за недостатка физических нагрузок испытывают «двигательный дефицит», у детей снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора физического, интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. «Детский фитнес» развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Чтобы самые распространенные физические упражнения дети выполняли с удовольствием, в нашем детском саду была разработана система занятий на основе детского фитнеса. Она основана на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений и музыкального сопровождения во всех частях занятия. В программе «Детский фитнес» представлены такие направления как: фитбол- гимнастика, степ- аэробика, игровой стретчинг. Данная программа разработана с опорой на методические рекомендации:

- «Воспитание здорового ребенка» М.Д.Маханевой;
  - Т. С. Овчинникова. А. А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников
- с учетом программ:
- О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет;
  - Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина. «Танцы на мячах»

Детский фитнес появился в России сравнительно недавно. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

В узком смысле применительно к системе физкультурно- оздоровительной работы дошкольных учреждений понятие «детский фитнес» означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес- технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания.

2.1.Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: Всестороннее гармоничное развитие функций организма, как необходимое условие здоровья.

Задачи:

1. Развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры.
2. Формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.
3. Приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка.

## 2.2. Планируемые результаты:

Целенаправленная работа с использованием фитнес- тренировок позволит достичь следующих результатов:

- дети овладеют базовыми двигательными умениями и навыками
- воспитанники овладеют новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- повышение уровня двигательной активности воспитанников.
- развитие основных двигательных качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)

**Для решения образовательных задач проводится индивидуальная педагогическая диагностика развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для индивидуализации образования (для профессиональной коррекции особенностей физического развития)**

**Итоги реализации программы** предоставляются на открытых мероприятиях, творческой самореализации детей, их участия в творческой жизни учреждения.

## 2.3.

### Возрастные особенности детей 5-7 лет

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Происходят дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма рудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей, начинается сращивание тазовых костей, появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Дети лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности. Появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель.

## 2.4. Основные принципы реализации программы

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Структура занятия

<b>Время</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контроль нагрузки</b>
<b>Подготовительная часть</b>		
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, элементы аэробики и фитбол гимнастики, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, комплексы суставной гимнастики и т. д. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	Внешнее проявление, самооценка.
<b>Основная часть</b>		
15-20 мин.	Овладение специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес технологий (степ-аэробика, фитбол-гимнастика). Включает в себя различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, с различным инвентарем и т.д., в зависимости от поставленных задач занятия. В завершение основной части можно включить подвижную игру.	Пульс, дыхание, внешние проявления.
<b>Заключительная часть</b>		
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость - стрейтчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.	Внешние проявления, самооценка.

### 3.2 Степ-аэробика

Степ-аэробика представляет собой разновидность занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с использованием степ-платформы.

Основным тренажером для занятий степ аэробикой является шаговая платформа – *степ*. Для занятий были изготовлены индивидуальные снаряды – ступени. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см.

Упражнения, которые выполняются на данном тренажере не трудны, даже для детей дошкольного возраста и все основаны на шагах, но это не просто шаги, это целая система специально разработанных упражнений, затрагивающих различные группы мышц.

Известно, что, поднимаясь по лестнице, человек затрачивает в 16-17 раз больше энергии, чем при ходьбе по ровной местности. Даже спускаясь вниз необходимы усилия, а это около 33% энергозатрат от подъема. По мнению ряда ученых Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова (2002) и других насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спуска с нее.

Оздоровительный эффект занятий степ-аэробикой заключается в общефизиологическом воздействии на организм, в повышение обмена веществ, активации иммунных сил организма, а также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, коррекции осанки, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшения психоэмоционального самочувствия тех, кто занимается, содействие творческой активности (Ю.С.Филипова, 1999).

Занятия аэробикой заставляют работать крупные группы мышц и активно воздействуют на кардиореспираторную систему. Так же как в классической аэробике, в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

Известно, что по физиологическому воздействию на организм занимающихся программой по степ-аэробике с музыкальным сопровождением 120 акцентов/мин приравниваются к бегу со скоростью 12 км/час и являются хорошим средством аэробной тренировки (А.М. Жерносок 2007). Исследования, проведенные в Европе еще в 90-х годах, показали значительную эффективность использования высоты степ-платформы и темпа музыкального сопровождения на организм занимающихся при выполнении упражнений как низкой, так и высокой интенсивности. Для подбора высоты и ширины степа необходимо учитывать возрастные и физические данные занимающихся.

Один комплекс степ – аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд. /мин. Несколько простых, но важных правил.

- ✓ Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины.
- ✓ Ступню ставить на платформу полностью.
- ✓ Спину всегда держать прямо.
- ✓ Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше 1 минуты.

#### Шаги, используемые в степ – аэробике:

Название	Выполнение
<b>March (марш)</b>	Ходьба на месте
<b>Basic step (бэсик степ).</b>	Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
<b>Step touh (степ тач)</b>	Приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

<b>V-step (ви-степ)</b>	Шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
<b>Toe touch (тоу тач)</b>	Касание носком пола или степа. На каждый счет.
<b>Mambo (мамбо)</b>	Шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
<b>Open step (оупэн степ)</b>	Открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
<b>Leg curl (лэг керл)</b>	«Захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.
<b>Knee up (ни ап)</b>	«Подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.
<b>Kick side</b>	(мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол.4- левую приставить.

### 3.3

### Фитбол гимнастика

*Оздоровительная фитбол- гимнастика* направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшению психофизического состояния, предупреждает нарушения опорно- двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку. При выполнении комплексов оздоровительной гимнастики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка воздействие механической и психической энергии на организм как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.

*Фитбол- это особый мяч*, изобретенный швейцарским врачом- физиотерапевтом С. Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника. В России он появился в 50-е годы и быстро стал очень популярным тренажером в спортивных залах. Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий с ним не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Занятия с мячом фитболом

- укрепляют мышцы спины и брюшного пресса;
- формируют правильную осанку;
- улучшают функцию сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
- активизируют обмен веществ, защитные свойства организма и сопротивляемость организма в целом.



## Правила безопасности на занятиях фитбол- гимнастикой:

**В целях профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол- гимнастикой рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности.**

1. Грамотно планировать физкультурные занятия с элементами фитбол- гимнастики  
Необходимо предусмотреть:
  - схему расстановки фитболов с соблюдением необходимых зон безопасности;
  - соответствие габаритов фитболов антропометрическим показателям детей;
  - качество спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях.
2. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.
3. Допускать к занятиям детей в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.
4. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
5. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол- гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.
6. Обеспечивать личную и взаимную страховку, учить детей приемам самостраховки, начиная с первых занятий.
7. Определять объём и продолжительность физической нагрузки с фитболами в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием.
8. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

### 3.4

#### Игровой стретчинг

Стретчинг- это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку.

Игровой стретчинг- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры, в которую входят упражнения на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении музыки.

### 3.5. Перспективное планирование занятий для детей старшего дошкольного возраста

Месяц	№ занятия	Задачи	Методические приемы
Октябрь	№1,2	Педагогическая диагностика	Наблюдение, тестирование
	№3	<p align="center"><b>Степ-аэробика</b></p> Ознакомление с понятием степ-аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём - степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности. Разучивание базовых шагов аэробики без музыки (марш, бейсик степ, степ-тач, ви степ)	Просмотр видеофильма «Степ – аэробика в детском саду» и беседа по его содержанию
			Показ и объяснение упражнений
	№4	<p align="center"><b>Фитбол- гимнастика</b></p> Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики (Создавать представление о форме и физических свойств фитбола, формировать «чувства мяча» (упругость, масса, форма шара и др.); учить правильной посадке на неподвижном мяче; осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; обучать прыжкам сидя на фитболе)	Показ и объяснение упражнений
Ноябрь	№5	<p align="center"><b>Степ- аэробика</b></p> Разучивание базовых шагов аэробики без музыки (марш, бейсик степ, степ-тач, ви степ) Разучить комплекса №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№6	<p align="center"><b>Фитбол- гимнастика</b></p> Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики (Создавать представление о форме и физических свойств фитбола, формировать «чувства мяча» (упругость, масса, форма шара и др.); учить правильной посадке на неподвижном мяче; осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; обучать прыжкам сидя на фитболе) Разучить комплекс №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№7	<p align="center"><b>Степ- аэробика</b></p> Разучить основные элементы степ-аэробики под музыку (базовые шаги); Повторить комплекс №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№8	<p align="center"><b>Фитбол- гимнастика</b></p> Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная

		(Создавать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувства мяча» (упругость, масса, форма шара и др.); учить правильной посадке на неподвижном мяче; осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; обучать прыжкам сидя на фитболе) Повторить комплекс №1	коррекция выполнения упражнений
Декабрь	№9	<b>Степ- аэробика</b> Повторить основные элементы степ-аэробики под музыку (базовые шаги); Повторить комплекс №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№10	<b>Фитбол- гимнастика</b> Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики (Создавать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувства мяча» (упругость, масса, форма шара и др.); учить правильной посадке на неподвижном мяче; осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; обучать прыжкам сидя на фитболе) Повторить комплекс №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№11	<b>Степ- аэробика</b> Повторить основные элементы степ-аэробики под музыку (базовые шаги); Совершенствовать комплекс №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№12	<b>Фитбол- гимнастика</b> Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики (Создавать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувства мяча» (упругость, масса, форма шара и др.); учить правильной посадке на неподвижном мяче; осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; обучать прыжкам сидя на фитболе) Совершенствовать комплекс №1	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
Январь	№13	<b>Степ- аэробика</b> Способствовать усвоению детьми шагов степ-аэробики; Разучить комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№14	<b>Фитбол- гимнастика</b> Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами (продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений

		разных исходных положений; уменьшать площадь опоры о фитбол) Разучить комплекс №2	
	№15	<b>Степ- аэробика</b> Способствовать усвоению детьми шагов степ-аэробики; учить соединять их в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Повторить комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№16	<b>Фитбол- гимнастика</b> Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами (продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений; уменьшать площадь опоры о фитбол) Повторить комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
Февраль	№17	<b>Степ- аэробика</b> Продолжать учить соединять шаги в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Повторить комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№18	<b>Фитбол- гимнастика</b> Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами (продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений; уменьшать площадь опоры о фитбол) Повторить комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№19	<b>Степ- аэробика</b> Продолжать учить соединять шаги в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Совершенствовать комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№20	<b>Фитбол- гимнастика</b> Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами (продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений; уменьшать площадь опоры о фитбол) Совершенствовать комплекс №2	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
Март	№21	<b>Степ- аэробика</b> Продолжать учить соединять шаги в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Разучить комплекс №3	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№22	<b>Фитбол- гимнастика</b> Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная

		игр с фитболами. (закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия; увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.) Разучить комплекс №3	коррекция выполнения упражнений
	№23	<b>Степ- аэробика</b> Продолжать учить соединять шаги в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Повторить комплекс №3	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№24	<b>Фитбол- гимнастика</b> Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. (закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия; увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.) Повторить комплекс №3	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
Апрель	№25	<b>Степ- аэробика</b> Продолжать учить соединять шаги в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Совершенствовать комплекс №3	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№26	<b>Фитбол- гимнастика</b> Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. (закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия; увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.) Совершенствовать комплекс №3	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№27	<b>Степ- аэробика</b> Продолжать учить соединять шаги в связку; улучшать музыкальную и двигательную память детей. Совершенствовать комплекс №3	Показ и объяснение упражнений комплекса. Индивидуальная коррекция выполнения упражнений
	№28	<b>Фитбол- гимнастика</b>	Показ и объяснение упражнений комплекса.

		<p>Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. (закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия; увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.) Совершенствовать комплекс №3</p>	<p>Индивидуальная коррекция выполнения упражнений</p>
--	--	---	---

### **3.6 Учебный план**

<b>Возраст</b>	<b>Количество занятий в неделю.</b>	<b>Количество занятий в месяц.</b>	<b>Количество занятий в год</b>
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	1	4	28
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	1	4	28

### **3.7 Материально-техническое обеспечение**

Организация занятий осуществляется в спортивном зале, расположенном на третьем этаже МАДОУ города Нижневартовска ДС№68 «Ромашка»

Спортивный зал оснащен современным оборудованием (степ-платформы, музыкальный центр, фитбол-мячи и др.)

### **3.8 Педагогическая диагностика по отслеживанию достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

**Для решения образовательных задач проводится индивидуальная педагогическая диагностика развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для индивидуализации образования (для профессиональной коррекции особенностей физического развития)**

**Диагностический инструментарий для определения уровня развития физических качеств представлен в приложении 1.**

Цель: выявить уровень сформированности физических качеств (выносливости, гибкости, равновесия, быстроты); координационных способностей; знания базовых шагов; чувства ритма.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки;

При определении уровня развития физических качеств все баллы суммируются

7-14 баллов- низкий уровень

12-16 баллов- средний уровень

17-21 балл- высокий уровень

#### **4. Список используемой литературы**

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
2. Пашкевич Т.Д. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения. – Барнаул, 2010
3. Пашкевич Т.Д. формирование у детей дошкольного возраста интереса к математике. – Барнаул, 2010
4. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
6. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
7. Власенко Н.Э. Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2015
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н.В. Микляевой. - М.: АРКТИ, 2014
9. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2017
10. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2012
11. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012
13. СБОРНИК ТРУДОВ Всероссийской с международным участием научно-практической конференции Россия, г. Волгоград, 15-16 октября 2015 г. ФГБОУ ВПО «ВГАФК»



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Диагностические тесты на основе методики Г.Лесковой, Н.Ноткиной

**Бег на 10м** с хода позволяет оценить скоростные качества ребёнка и его реакцию. Бег проводится на асфальтовой дорожке, где намечаются линия старта и линия финиша. За линией финиша (5-6м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша. Ребёнку предлагается выполнить 2 попытки с отдыхом между пробегами 3-5 минут. По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, несколько сгибает руки, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребёнком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

**Челночный бег Зрза по 10м** помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребёнок встаёт у контрольной линии. По сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
	М	<	9,7	>

	Д	<	10,1	>
--	---	---	------	---

**Прыжок в длину с места.** Для проведения теста кладётся мат с разметкой. Ребёнок встаёт у линии старта, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от линии старта до пяток ног в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

**Бросок набивного мяча весом 1кг** способом из-за головы двумя руками показывает координационные способности и уровень физического развития ребёнка. Ребёнок встаёт у контрольной линии, с мячом и бросает его как можно дальше, при этом ноги на ширине плеч, не отрываются от пола. Делаются два броска, фиксируется лучший результат в см.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

**Статическое равновесие** выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие, глаза открыты. Секундомером фиксируется время выполнения 2 попыток. Учитывается лучший результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	20	16	12
	Д	28	21	15
6	М	35	30	25
	Д	40	35	30

**Гибкость** характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Упражнение выполняется на гимнастической скамейке высотой 20-25см. Плоскость скамейки соответствует нулевой отметке. Ребёнок выполняет наклон вниз, стараясь пальцами рук дотянуться до максимально низкой отметки. Ноги не сгибаются в коленях. Фиксируется глубина наклона в см по линейке, установленной перпендикулярно скамье.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

**Ходьба** оценивается по качественным показателям:

- Хорошая осанка;
- Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях;
- Шаг энергичный, ритмичный, стабильный;
- Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп;
- Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
- Умение соблюдать различные направления, менять их.