

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №46»

Принято на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №46»

Протокол №4 от 28.03..2025г.

Утверждаю
заведующая МБДОУ «Д/С №46»
Айгунова Д.Ю.

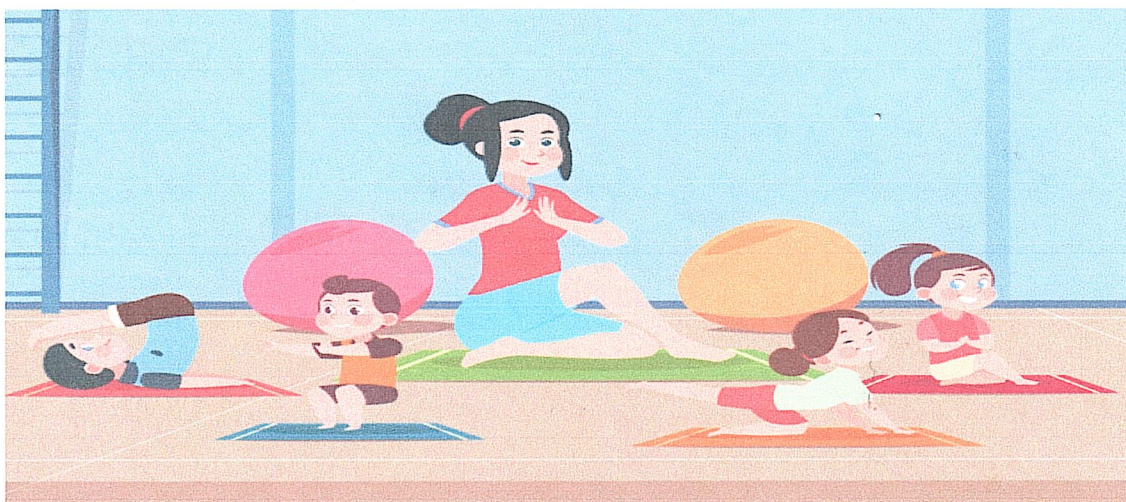
Пр. № 1/20 от «20» 03 .2025г.



Дополнительное образование
«Фитнес для малышей»

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности (3-4 года)

Срок реализации программы: 2025-2026 уч.год.



Махачкала
2025

Содержание:

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3. Принципы и подходы реализации программы.....	4
1.4. Возрастные особенности детей 3 - 4 лет.....	5
1.5. Психолого – педагогические условия реализации программы	7
1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы)	8

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы с детьми	10
2.2. Содержание программы «Фитнес для малышей» для детей младшей группы	11
2.3. Учебный план (3 – 4 года)	15
2.4. Календарно - тематическое планирование работы кружка (3 – 4 года)	17
2.5. Взаимодействие с родителями.....	20
2.6. Оценка качества образовательной деятельности по Программе	20

3. Организационный раздел

3.1. Принципы проведения занятий.....	21
3.2. Расписание занятий.....	22
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	22
3.4. Список литературы.....	23

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес для малышей» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 46» (далее - Программа) направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания детей дошкольного возраста (3-4 года). За основу программы взята методика Е.В. Сулим «Детский фитнес».

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Фитнес для малышей» заключается в Комплексном подходе решения и профилактики ряда проблем физического развития детей. Детский фитнес – хорсис продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие». Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, реализуется в рамках оказания ДОО платных образовательных услуг.

Программа дополнительного образования «Фитнес для малышей» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №46» (далее МБДОУ №46) разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребёнка (одобрено Генеральной Ассамблеей ООН от 20 ноября 1989 года вступила в силу 23 августа 1993г.);
- Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм. от 23.07.2024 г.;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-03 "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. № 28;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.05.2020 № 236 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 8 сентября 2020 г. № 471 «О внесении изменений в порядок приёма на обучение по образовательным программам дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 мая 2020 г. № 236»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования";
- Письмо Министерства образования РФ «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 18 июня 2003г. №28-02-484/16;

- Устав МБДОУ «Детский сад №46»;
- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №46».

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, содействие всестороннему развитию личности дошкольника, сохранение и укрепление здоровья через систему фитнес – тренировок, активизация и развитие двигательной активности детей средствами игровой гимнастики, совершенствование физического развития, уровня физической подготовленности дошкольников путем рационального сочетания разных направлений фитнеса.

Задачи программы:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей
6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении
7. Повышать интерес к занятиям физической культуры

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- привлечение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Принципы создания программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Возрастные особенности детей 3 - 4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или

плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз.

Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий.

Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные

занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.5. Психолого – педагогические условия реализации программы:

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

- 1) Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность

Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста Программа предполагает:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
 - Непосредственное общение с каждым ребенком;
 - Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям
2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; поддержку детской инициативы и самостоятельности
3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
 - Развитие умения детей работать в группе сверстников.
4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми, но не актуализирующийся в его актуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка) через:
 - Организацию видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;
 - Поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - Оценку индивидуального развития детей
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы):

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

1. У ребенка формируется представление о себе как отдельном человеке, источнике разнообразных желаний и действий, о частях тела и их назначении.
2. Ребенок узнает образы разных параметров движений; учится обозначать, различать и их называть – ходьба, бег, лазанье, бросание, ловля, общеразвивающие упражнения, исходные положения; знакомится с физкультурными пособиями. Формируются представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функцией левой и правой руки. Ребенок учится узнавать, понимать свойства предметов: «мяч катать, кубики перекладывать» и др.; усваивает направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д. Знакомится с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера. Формируются представления о том, как «правильно, красиво» двигаться.

Двигательные умения, навыки и способности

Строевые упражнения:

- Ребенок строится в колонну по одному, в круг, парами с помощью взрослого, во вторую половину года самостоятельно врассыпную, в полукруг;

- Выполняет перестроение из колонны и шеренги в круг, из колонны в два звена по ориентирам, повороты переступанием на месте как «солнышко»;

- Принимает исходные положения (стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа, стоя на коленях);

- Находит свое место при построении в круг, парами, в колонну;

- Начинает и заканчивает упражнения по сигналу;

- Закрепляет навыки в подвижных и хороводных играх

Общеразвивающие упражнения:

- Сохраняет правильное положение тела, соблюдает заданное направление движений головы: прямо, вверх, вниз, повороты направо, налево;

- Выполняет общую ориентировку в движении руками вперед, рука идет прямо от плеча, в стороны, вверх, махи вперед-назад, перед собой, над головой, сжимание и разжимание пальцев; - Выполняет движения и соблюдает положения ног (вместе, расставить, присесть, подскоки);

- В течении 5-6 мин ежедневно выполняет 4-5 упражнений по 4-5 раз на основе знакомых игровых образов (мишка, зайка, воробей и др.);

- Выполняет упражнения со звукоподражанием для вентиляции легких.

Ходьба и равновесие:

- Ходит в колонне по одному, согласовывая движения рук и ног, стайкой, не опуская головы, не наталкиваясь друг на друга в одном направлении, по большому кругу, вдоль краев площадки;

- По сигналу останавливается, идет в другом направлении;

- Ходит на носках «как мышки», с высоким подниманием стоп «как лошадки», по ограниченной площади опоры, ребристой доске, камушкам;

- Ходит по скамейке высотой 20-25 см, шириной 15-20 см, шнуру длиной 10м, положенному на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 30-35 см;

- Перешагивает через предметы высотой 10-15 см, рейки лестницы;

- Ходит с изменением темпа, заданиями, имитируя животных и птиц;

- Выполняет оздоровительную ходьбу на расстояние 600м, играет в подвижные и хороводные игры.

Бег:

- Бегаёт не опуская головы, свободно размахивая руками, стайкой, врассыпную «по своим дорожкам», в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, с изменением направления, по прямой, «змейкой» по ориентирам, с остановкой между предметами, ускорением и замедлением темпа, в медленном темпе;

- Выполняет подвижные игры и упражнения: «Раз, два, три – к флажку беги», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Не попадись», «Догонялки», «Карусель».

Прыжки:

- Прыгает, слегка присев, руки на пояс, «как пружинка», одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на полусогнутые ноги, на носки в длину с места (10-20 см) и при спрыгивании (10-15 см), при подпрыгивании вверх отрывает ноги от пола, с продвижениями вперед на расстоянии 1,5 – 2 м, через веревку, обруч, вокруг предметов;

- Выполняет подвижные игры с прыжками;

Катание, бросание и ловля:

- Катание мяча двумя руками друг другу на расстоянии 1,5 – 2 м, активно сгибая руки в локтях, из исходного положения сидя ноги врозь, стоя на коленях, наклонившись вперед, прокатывает мячи диаметром 20-25 см между предметами, в дуги шириной 45-50 см, с расстояния 2 – 2,5 м;

- Подбрасывает мяч вверх, ударяет о землю и ловит его после отскока, перебрасывает маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз с расстояния 1,5 – 2 м, принимает исходное положение «основная стойка»;

- Внимательно присматривается к цели, прицеливается и бросает мяч энергично правой и левой рукой на расстояние 4 – 5 м;

- Попадает мешочком с песком, малыми мячами (диаметром 5-8 см) в горизонтальную цель с расстояния 1,5 – 2 м, бросает мяч товарищу и ловит его снизу, в подставленные «корзиночкой» ладони, с расставленными в стороны пальцами;

Ползание и лазанье:

- Ползает из основных положений («как мишки» стоя на ступнях и ладонях, «как собачки» стоя на коленях и ладонях, «как кошечки» стоя на коленях и предплечьях по прямой 3-6 м), «змейкой» между предметами по наклонной доске, выполняя хват, приставным шагом, уверенно лазает и перелезает по лестнице-стремянке высотой 1,5 м, приставным шагом, влезает на вертикальную стенку высотой 1 – 1,5 м, не пропуская реек, не опуская головы в индивидуальном темпе, подлезает под шнур, дуги высотой 40 см, не задевая руками пола;

Скоростные способности: преодолевает полосы препятствий, на прогулке, в спортивном зале, групповой комнате.

Выносливость: Выполняет ходьбу и бег по пересеченной местности, перешагивая через бревнышки, прыгает через ручеек, подлезает под дуги, бегают по узкому коридорчику.

Силовые потребности:

- Выполняет общеразвивающие упражнения с мячами весом 500 г, кубами, лентами, султанчиками, выполняет комбинации упражнений;

- Катает набивной мяч товарищу ногами на расстоянии 1 м.

Координация: выполняет виды ходьбы и бега с предметами, платочками, флажками, султанчиками, при выполнении общеразвивающих движений следит за движениями предметов.

Спортивные игры и упражнения:

- Спускается на санках уверенно с горки 1,5 м, катает товарища на санках по прямой;

- Скользит по ледяной дорожке 1-1,5 м, сохраняя равновесие;

- Катается по прямой на трехколесном велосипеде, уверенно вращает педали, выполняет повороты вправо-влево.

Срок реализации Программы: 1 год

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы с детьми

Программа «Фитнес для малышей» представляет собой систему комплексных фитнес – тренировок для детей 3 - 4 лет.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это 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.

Наполняемость детей в группе - не более 9 - 12 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится два раза в неделю.

Содержание программы включает в себя элементы современных оздоровительных, здоровье сберегающих технологий:

1. **Танцевальная аэробика и игровая гимнастика** (сочетает элементы аэробики, хореографии и детской игровой гимнастики, выполняется под музыкальное сопровождение).

2. **Фитбол – гимнастика** (оздоровительная упражнения с использованием специальных мячей большого размера - фитболов).

3. **Степ – аэробика** (упражнения для крупных мышц, выполняемые непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ – платформы. Способствует укреплению костно – мышечного корсета, свода стопы, формированию у детей устойчивого равновесия).

4. **Игровой стретчинг** (статичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, направленная на повышение гибкости всего тела и улучшение подвижности суставов, позволяющая предотвратить нарушения осанки).

5. **Художественная гимнастика, акробатика (элементы)**

6. **Подвижные игры** (развитие координации движений, коммуникативных навыков).

7. **Дыхательные упражнения, самомассаж.**

2.2. Содержание программы «Фитнес для малышей» для детей младшей группы

Занятия по программе «Фитнес для малышей» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Информация о технике безопасности во время занятий фитнесом
4. Беседы о основах здорового образа жизни

Практическая подготовка предполагает обучение двигательным действиям аэробики и включает в себя:

1. Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног).
2. Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп).
3. Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).

4. Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).

5. Подвижные игры (развитие координации движений).

6. Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Оздоровительно-развивающая программа «Фитнес для малышей» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников и рассчитана на один год углубленного обучения.

Структура занятия

Вводная часть (2-3 минуты): разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть (аэробная) (10-12 минут): включает в себя комплекс упражнений с предметами, упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; фитбол-гимнастику, упражнения импровизационного характера; задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств; подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть (1-2 минуты): восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Знакомство с детским фитнесом (2 занятия) Введение.

Вводное занятие «Что такое Фитнес? Направления фитнеса?».

Фитнес-тренировки (56 занятий)

«Прогулка в осенний сад», «Экскурсия в лес на поезде», «День рождения куклы Маши», «Веселая карусель», «В гости к Винни-Пуху», «Веселые самолеты», «Путешествие на волшебный остров», «Магазин игрушек», «Путешествие в зимний лес», «В гостях у зайки», «В гости к кукле Маши», «Путешествие по городу», «Волшебная палочка-выручалочка», «Школа Мишки-торопыжки», «Путешественники», «Поиграем с солнечными зайчиками», «На солнечной полянке», Фитнес-тренировки: силовая гимнастика с фитболом, акробатика, гимнастика, степ-аэробика, школа мяча, стретчинг.

Мониторинг (4 занятия)

Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья. Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей. Итоговая диагностика физического развития детей. Анализ выполнения программы

Итоговое занятие (2 занятия)

Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»

Гигиенические и санитарные требования при проведении занятий

В процессе занятий с воспитанниками 3-4 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны педагога.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.
- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Требования к методике руководства занятиями

1. Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. Наблюдать за состоянием воспитанников, не допускать их переутомления.
8. В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
9. Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Техника безопасности

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении спортивного зала.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.
- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- педагог и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

- структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

- соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания педагога.

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде педагога - не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

- не оставлять детей одних в спортивном зале.

- во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

- убрать с дороги все предметы, мешающие идти, бежать.

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений. - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

- во избежание столкновений у детей младшей группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая.

- прыгать только в спортивной обуви.

- страховать ребенка вместе приземления.

- веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

- при прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.

- не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

При выполнении упражнений по метанию посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

- упражнения по метанию выполнять только по педагога.

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения педагога.

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

При выполнении упражнений в равновесии, на гимнастической скамейки, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

- Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.

- чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастические скамейки следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (с начало поставить руки на

скамейку, затем ноги) и сподить со снаряда после выполнения упражнений (с начало поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

- при лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
- при работе с *гимнастическими палками* соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки, опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.
- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде педагога - не оставлять без присмотра детей.
- при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90° , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.
- мячи для прыжков имеют ручки, поэтому педагогу перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.
- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- выполняя упражнения, лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.
- при выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.
- если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения; соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.3. Учебно-тематический план (3 – 4 года)

Информационная справка об особенностях реализации учебно-тематического плана (УТП в 2025-2026 учебном году)

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев (с 01.09.2025 по 31.05.2026)
Год обучения (первый, второй)	Первый
Возраст воспитанников	3-4 лет
Количество воспитанников в группе	от 9 до 12 детей
Количество часов в неделю	1 час
Общее количество часов в год	72 занятия – 36 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	Вводное занятие «Что такое фитнес? Направления фитнеса? «Зверобика», упражнения с фитболом	1
3-4	«Прогулка в осенний сад»	1
5-6	«Экскурсия в лес на поезде»	1
7-8	«День рождения куклы Маши»	1
9-10	«Веселая карусель»	1
11-12	«В гости к Винни-Пуху»	1
13-16	Фитнес-тренировка 1, 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2
17-18	«Веселые самолеты»	1
19-20	«Путешествие на волшебный остров»	1
21-24	Фитнес-тренировка 3, 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2
25-26	«Магазин игрушек»	1
27-28	Промежуточная диагностика физического развития	1
29-32	Фитнес-тренировка 5, 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	2
33-34	«Путешествие в зимний лес»	1
35-36	«В гостях у зайки»	1
37-40	Фитнес-тренировка 7, 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	2
41-42	«В гости к кукле Маши»	1
43-44	«Путешествие по городу»	1
45-48	Фитнес-тренировка 9, 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	2
49-50	«Волшебная палочка-выручалочка»	1
51-52	«Школа Мишки-торопыжки»	1
53-56	Фитнес-тренировка 11, 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	2
57-58	«Путешественники»	1
59-60	«Поиграем с солнечными зайчиками»	1
61-62	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
63-64	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	1
65-66	«На солнечной полянке»	1
67-68	Фитнес-тренировка 15, 16. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1

69-70	Промежуточная (итоговая) аттестация	1
71-72	Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»	1
Итого: 72 занятия, 36 часов		

2.4. Календарно - тематическое планирование работы кружка (3 – 4 года)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет)

Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Занятия
СЕНТЯБРЬ			
Введение Практические занятия	Вводное занятие «Что такое фитнес? Направления фитнеса?»		1
	Вводное занятие «Зверобика», упражнения с фитболом		2
	«Прогулка в осенний сад»		3
	«Прогулка в осенний сад»		4
	«Экскурсия в лес на поезде»		5
	«Экскурсия в лес на поезде»		6
	«День рождения куклы Маши»		7
	«День рождения куклы Маши»		8
Итого в месяц:			
ОКТАБРЬ			
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 1, 2	«Веселая карусель»		9
	«Веселая карусель»		10
	«В гости к Винни-Пуху»		11
	«В гости к Винни-Пуху»		12
	Фитнес-тренировка 1. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		13
	Фитнес-тренировка 1. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		14
	Фитнес-тренировка 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		15
	Фитнес-тренировка 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		16
	«Веселые самолеты»		17
НОЯБРЬ			
Практические занятия Фитнес-тренировки:	«Веселые самолеты»		18
	«Путешествие на волшебный остров»		19
	«Путешествие на волшебный остров»		20
	Фитнес-тренировка 3. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		21

комплексы 3, 4	Фитнес-тренировка 3. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		22
	Фитнес-тренировка 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		23
	Фитнес-тренировка 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		24
	«Магазин игрушек»		25

Итого в месяц:

ДЕКАБРЬ

Практические занятия	«Магазин игрушек»		26
	Промежуточная диагностика физического развития		27
Промежуточная диагностика	Промежуточная диагностика физического развития		28
	Фитнес-тренировка 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		29
Фитнес-тренировки: комплексы 5, 6	Фитнес-тренировка 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		30
	Фитнес-тренировка 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		31
	Фитнес-тренировка 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		32
	«Путешествие в зимний лес»		33

Итого в месяц:

ЯНВАРЬ

Практические занятия	«Путешествие в зимний лес»		34
	«В гостях у зайки»		35
Фитнес-тренировки: комплексы 7, 8	«В гостях у зайки»		36
	Фитнес-тренировка 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		37
	Фитнес-тренировка 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		38
	Фитнес-тренировка 8. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		39
	Фитнес-тренировка 8. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		40

Итого в месяц:

ФЕВРАЛЬ

Практические занятия	«В гости к кукле Маши»		41
	«В гости к кукле Маши»		42
Фитнес-тренировки: комплексы 9, 10	«Путешествие по городу»		43
	«Путешествие по городу»		44
	Фитнес-тренировка 9. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		45
	Фитнес-тренировка 9. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		46
	Фитнес-тренировка 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		47
	Фитнес-тренировка 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		48

Итого в месяц:	
----------------	--

МАРТ

Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 11, 12	«Волшебная палочка-выручалочка»		49
	«Волшебная палочка-выручалочка»		50
	«Школа Мишки-горопыжки»		51
	«Школа Мишки-горопыжки»		52
	Фитнес-тренировка 11. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		53
	Фитнес-тренировка 11. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		54
	Фитнес-тренировка 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		55
	Фитнес-тренировка 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		56
Итого в месяц:			

АПРЕЛЬ

Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 13, 14	«Путешественники»		57
	«Путешественники»		58
	«Поиграем с солнечными зайчиками»		59
	«Поиграем с солнечными зайчиками»		60
	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг		61
	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг		62
	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг		63
	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг		64
«На солнечной полянке»		65	
Итого в месяц:			

МАЙ

Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 15, 16 Промежуточная (итоговая) аттестация Открытое занятие для родителей	«На солнечной полянке»		66
	Фитнес-тренировка 15. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг		67
	Промежуточная (итоговая) аттестация		68
	Промежуточная (итоговая) аттестация		69
	Фитнес-тренировка 16. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг		70
	Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»		71
	Итоговое занятие «Маленькие звездочки»		72
Итого в месяц:			
Итого в год:			36 часов – 72 занятия

2.5. Взаимодействие с родителями

Как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

2.6. Оценка качества образовательной деятельности по Программе

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в декабре и в мае.

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Пол	3 года	4 года
мальчики	5 – 6	7 – 12
девочки	4 – 5	6 – 10

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Пол	Уровни	3-4 года
	высокий	5 см
	средний	2 – 4 см
	низкий	Менее 2 см
	высокий	6 см
	средний	3 – 5 см
	низкий	Менее 3 см

3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

		3 года	4 года
10 м с хода (сек)	мальчики	3,0 – 2,6	2,6 – 2,2
	девочки	3,2 – 2,7	2,8 – 2,3
30 м со старта (сек)	мальчики	10,0 – 8,8	9,4 – 8,1
	девочки	10,6 – 9,2	10,0 – 7,5

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Карта оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы дошкольного образования «Фитнес для малышей»

В процессе оценки уровня и качества освоения обучающимися ДОП ДО используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика:

- 1 – низкий уровень: упражнение ребенок выполняет неправильно или частично правильно;
- 2 – достаточный (средний) уровень: упражнение ребенок выполняет не в полном объеме, допускает незначительные ошибки в практике;
- 3 – оптимальный (высокий) уровень: упражнение ребенок выполняет в полном объеме, осмысленно, т.е. умения сформированы полностью.

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1 – 1,5 баллов – низкий уровень (Н);

1,6 – 2,5 баллов – достаточный (средний) уровень (Д);

2,6 – 3 баллов – оптимальный (высокий) уровень (О).

3. Организационный раздел

3.1. Принципы проведения занятий

Программа представлена в виде 72 занятий физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 9 детей.

Занятия проводятся два раз в неделю, во второй половине дня. Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 15-20 минут.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 2-3 минутных бесед.

Занятие состоит из трех частей:

1. *Вводная часть (2-3 минуты)*: направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

2. *Основная часть (аэробная) (10-12 минут)*: включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

Средства: гимнастические упражнения, аэробика, силовая гимнастика, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

3. *Заключительная часть (1-2 минуты)*: включает в себя дыхательные упражнения, релаксацию, элементы психогимнастики. Средства: ходьба, упражнения на расслабление, стретчинг, игра, построение и подведение итогов.

Основные средства тренировочных воздействий: общеразвивающие упражнения; прыжки и прыжковые упражнения; метание лёгких снарядов; силовая гимнастика с предметами; гимнастика с фитбол-мячами; элементы акробатики; подвижные игры и игровые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный.

3.2. Расписание занятий

День недели	Время проведения
Вторник	15:30 – 15:45
Четверг	15:30 – 15:45

3.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурном зале. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивные коврики индивидуальные, по количеству детей
- Фитболы
- гимнастические стенки
- мячи резиновые разных размеров
- мячи массажные
- обручи, ленты
- скакалки
- гимнастические скамейки
- ноутбук
- музыкальные колонки.

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр/ музыкальные колонки;
- Аудио - файлы для музыкального сопровождения занятий;
- Проектор;
- Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков.

3.4. Список литературы

1. Периодическое издание «Здоровье дошкольника»
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 2014;
3. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет, 2014;
4. Соломенникова Н.М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий, 2014г;
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
14. Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017