

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
БМАДОУ «Детский сад № 17»
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

БМАДОУ «Детский сад № 17»

Г.Р. Валиева

Приказ № 170 от 30.08.2023г.



Рабочая программа

**Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Разработчик: Ивлева Елена Александровна
Педагог дополнительного образования

г. Березовский

Содержание программы

1.	Целевой раздел	
2.	Содержательный раздел	
3.	Организационный раздел	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днем. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений стоит непростая задача - построить свою работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение самооценности, неповторимости дошкольного периода детства. Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического развития.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» решаются задачи физического развития детей 5-7 лет в двигательной деятельности через дополнительное образование дошкольников. Интеграция разных видов двигательной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно - спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в двигательной деятельности. Занятия по дополнительному образованию проводятся в физкультурном зале.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слестёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич,

1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.). В тоже время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (для детей с 4до 7 лет) «Фитбол - гимнастика» составлена на основе программы Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет \Под редакцией Н.В. Микляевой - Аркти, О.Н. Рыбкина, Л,Д, Морозова 2014г.

Актуальность и новизна

Фитнес (англ.fitaess,от глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол - гимнастика.

Фитбол - гимнастика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный,

вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний. В фитбол - гимнастику включаются упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном

сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

И так же входит **силовой тренинг** для детей, он способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, гантели и т.д.).

Танцевальная аэробика - это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу - вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход. Так же в танцевальную аэробику входит **суставная гимнастика** - это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм. И **силовой тренинг** для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным

весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей.

Направленность программы.

Рабочая программа Модуль I «Фитбол - гимнастика» предназначена для детей с 5 до 6 лет дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений фитбол - гимнастики:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Направленность упражнений силового тренинга:

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;

- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка

Направленность

Программа «танцевальная аэробика» предназначена для детей с 6 до 7 лет дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;

Направленность упражнений силового тренинга:

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

1- год обучения «Фитбол - гимнастика» (для детей с 4 до 5 лет)

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняются здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

2- год обучения «Фитбол - гимнастика» (для детей с 5 до 6 лет)

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняются здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

3 год обучения «Танцевальная аэробика» (для детей с 6 до 7 лет)

Основная **цель** программы «Танцевальная аэробика» - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- знакомства с основами техники фитнес-направлений.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
2. Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
3. Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
4. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
5. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
6. Смена способов выполнения упражнений.
7. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная дополнительная работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

1.3. Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

В основу реализации программы положены следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности участников образовательного

процесса; 2. принцип доступности и постепенности нагрузок; 3. принцип систематичности и регулярности; 4. принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц; 5. принцип контроля - со стороны инструктора; 6. принцип комплексного подхода; 7. принцип успешности каждого ребенка; 8. принцип сотрудничества - воспитатель- инструктор по физической культуре - ребенок; 9. принцип креативности - вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало; 10. принцип психологической комфортности - создание доброжелательной атмосферы на занятии.

1.4. Значимые для разработки рабочей программы, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

Фитбол - гимнастика — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и в практике оздоровительной и спортивной аэробики.

В каждое занятие включены гимнастические упражнения разной направленности. Составлены связки и комбинации на фитбольном мяче. Это могут быть упражнения со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; упражнения с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняются под ритмичную музыку; а так же другие ритмические танцы. Фитбол - гимнастика укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке. Всему этому можно научиться занимаясь фитбол-гимнастикой.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Специфика заключается в том, что фитбол-гимнастика относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные

оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка. Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия, воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес-тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и в практике оздоровительной и спортивной аэробики.

В каждое занятие включены ритмичные танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника выполняются лежа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы. Танцы-игры отличаются от ритмичных танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку носят свободный характер и решают задачи - повысить эмоциональный фон детей,

развить внимание и воображение. Танцевать весьма полезно, танцы укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке. Всему этому можно научиться занимаясь танцевальной фитнес-аэробикой.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и суставной гимнастики, стрейчинга.

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка. Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес-тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска

развития заболеваний.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

I модуль (год) «Фитбол-гимнастика»

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДООУ, на спортивных развлечениях в ДООУ.

Ожидаемые результаты:

1. Совершенствование равновесия и координации.
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.
4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

В композициях фитбол-гимнастики, используются следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

II модуль (год) «Фитбол-гимнастика»

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДООУ, на спортивных развлечениях в ДООУ.

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

III модуль «Танцевальная аэробика»

На начало второго года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- I знать, что такое «танцевальная аэробика», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

На конец второго года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

Воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

В композициях танцевальной аэробике можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.
- Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую

приставить.

- Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п.
- Curl - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой.
- Openstep - правой шаг в сторону - левая на носок.
- March + Cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
- Grapevine - шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Doublesteptouch- два приставных шага в сторону - шаг правой в сторону, левой приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Структура занятия

Инструктор по физической культуре, ведущий занятия, ознакомлен с медицинской картой каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Организованная деятельность по дополнительному образованию «Фитбол-гимнастика», «Танцевальная аэробика» проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор по ФК ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся. Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге,

прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, футбол-гимнастику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 20—25 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами футбол-гимнастика, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных

упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики, можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.

- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

2. Содержательный раздел

2.1. Перспективное планирование занятий для детей первого года обучения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

2.1.1. 1 год обучения

Месяц	Тема	Задачи	Рекомендуемые упражнения	Подвижные игры
Сентябрь	1. Диагностика	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Поглаживание, похлопывание, ходьба с мячом в руках, прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами. «Ходьба на мяче» «Веселые ножки» «Поклонись» «Покачаемся» - Передача мяча в парах. - Броски мяча двумя руками. - Толкание мяча ладонками. Упр. на расслабление «По волнам»	«Догони мяч»
	2. В гостях у больших мячей			
	3. Мой веселый мяч			
	4. Веселые ножки			
	5. Малышарики			
	6. Шагаем вместе			
	7. Быстрый мяч			
	8. Змейка			
Октябрь	1. Птицы	1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 ногах с мячом в руках, ходьба с высоким подниманием колена и захлестом голени. «Лошадка» «Веточка» «Птица» «Мы в лес пойдем» Прокатывание мяча двумя руками впереди себя, между предметами, по скамейке. Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.	«Мишка бурый»
	2. Мы идем в лес			
	3. Деревья			
	4. Лошадки			
	5. В гостях у Мишки			
	6. Зайчики			
	7. Колобки			
	8. Чудесный мяч			
Ноябрь	1. Бельчата	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Обеспечивать осознанное овладение	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - несем мяч на голове; ходьба и бег змейкой.	«Бездомный заяц»
	2. Зоопарк			
	3. Ежики			

	4. Зайцы	движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	«Растяжка» «Махи ногами» «Ходьба не отрывая носок» «Часики» - Покачивания на фитболе - Выполнять шаги и повороты в положении сидя Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.	
	5. Часики	3. Побуждать к проявлению		
	6. Веселые мячики	настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному		
	7. Ловкие, умелые	выполнению движений.		
	8. Катаемся - качаемся	4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.		
Декабрь	1. Силачи	1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.	Ходьба и бег по кругу, враспынную, Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой. «Пружинка» «Силачи» «Достань до мяча» «Наклонись» Упражнение на расслабление «Качаемся». Упражнения с массажными мячами.	«Бусины»
	2. Пружинки	2. Обучать упражнениям на сохранение		
	3. Зимние забавы	равновесия с различными положениями на фитболе.		
	4. Покатаемся	3. Тренировать чувство равновесия и		
	5. Пингвины	координацию движения.		
	6. Снежинки	4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки		
	7. Фонарики			
	8. Снежный колобок			
Январь	1. Попрыгунчики	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	Ходьба и бег по кругу, враспынную, отбиванием мяча о пол, подскоки, соблюдая необходимую дистанцию. «у окошка» «равновесие» «растяжка» «часики» «Мяч по кругу»	«Снежками по мячу»
	2. Не теряй равновесие	2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.		
	3. Попробуй дотянись	3. Обеспечивать осознанное овладение		
	4. Снеговики	движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении		
	5. Снежные шары	4. Тренировать чувство равновесия и		

	6. Самые сильные	координацию движения	• Махи ногами • Покачивания • Прыжки на мяче • Наклоны Упражнение на расслабление «Звезда» . Упражнения с массажными мячами.	
	7. Часики			
	8. Юные олимпийцы			
Февраль	1. Кран	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фибола	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди себя. Прыжки с фитболом в руках. «Силачи» «Махи ногами» «Кран» «Покачаем» «Лесенка» • Пружинистые покачивания • Наклоны • Перекаты Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.	«Играй, играй, мяч не теряй»
	2. Мы-спортсмены	2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе		
	3. Путешествие в сказку	3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма		
	4. Самые сильные	4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		
	5. Веселые фитболы			
	6. Малышарики			
	7. Ловкие руки			
	8. Прыг-скок			
Март	1. Аист	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	Ходьба и бег с мячом в руках, с прокатыванием мяча впереди, между предметами. Сидя на фитболе, выполнить : • ходьбу, высоко поднимая колени; • приставной шаг в сторону; • Притопы ногами. • Прыжки, сидя на мяче	«Море волнуется»
	2. Лошадки	2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.		
	3. Спортивные ребята	3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.		
	4. Птицы	4. Укреплять мышечный корсет,		
	5. Теремок			

	6. Змейка	формировать навык правильной осанки.	«Птица» «Аист» «Веточка» «Лошадка» Упр. на расслабление «Качаемся» Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.	
	7. Попрыгунчики			
	8. В мире животных			
Апрель	1. Лягушата	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную, змейкой, по диагонали. Высокое поднимание колен, захлест Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики. «Лягушка» «Черепашка» «Кит» Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.	«День и ночь»
	2. Черепашки	2. Совершенствовать навык выполнению		
	3. Кузнечики	комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей		
	4. Крокодилы	группы темпе.		
	5. Кенгуру	3. Содействовать развитию адаптационных		
	6. Кит	возможностей и улучшению работоспособности детского организма		
	7. Цапли	4. Тренировать чувство равновесия и		
	8. Сороконожки	координацию движения		
Май	1. Рыбки	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Ходьба и бег с мячом в руках, с высоким подниманием колен, приставными шагами. Отбивание мяча о пол и прокатывание между предметами. «Пчелка» «Рыбка» «Паучок» Упражнения на расслабление «Звездочка», «По волнам».	Подвижные игры по желанию детей.
	2. Пчелки	2. Совершенствовать навык выполнения		
	3. Паучки	комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей		
	4. Бабочки	группы темпе.		
	5. Стрекоза	3. Формировать опорно-двигательный		
	6. Солнечные зайчики	аппарат и закреплять навык правильной осанки.		
	7. Попробуй догони	4. Воспитывать доброжелательные		
	8. Диагностика	отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.		

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	1. Диагностика	1 .Дать представление о форме и

2.1.2 2 год обучения

Рекомендуемые упражнения	Подвижные игры
Прокатывания фитбола по полу, по скамейке,	«Поезд»

	2. В гости к большим мячам	физических свойствах футбола.	между ориентирами, «змейкой», вокруг ориентиров, отбивание мяча двумя руками на месте и в движении.	«Гусеница»
	3. Мой веселый звонкий мяч	2.Разучить правильную посадку на футболе.		
	4. Путешествие в лес	3.Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе	«Ходьба на мяче»	
	5. Веселые мячи	4.Формировать и закреплять навык правильной осанки.	«Часики»	
	6. Быстрая гусеница	5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	«Ветер дует»	
	7. Чудесный мяч		«Катились колеса»	
	8. Кузнечики		«По ровненькой дорожке» «Я бегу, бегу, бегу»	
			Упр.на расслабление «По волнам».	
Октябрь	1. Путешествие в сказку	1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед с футболом в руках, ходьба с высоким подниманием колена и захлестом, перебрасывание мяча в парах, разучивания различных положений на мяче.	«Зайцы и волк» «Пингвины на льдине»
	2. Колобки	2.Ознакомить с приемами самостраховки.		
	3. Пилоты	3.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	«Экскаватор» «Пловец»	
	4. Пловцы		«Самолет» «Колобок»	
	5. Зайчата		«Стрекоза»	
	6. Бельчата		«По дорожке»	
	7. Пингвины на льдине		Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.	
	8. Лягушата			
Ноябрь	1. Попрыгунчики	1.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой;	«Найди свой мяч» «Паровозик»
	2. Спортивные ребята		на пятках - несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и	

	3. Покатаемся	2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	ловлей мяча, ходьба и бег змейкой, прыжки на фитболе. «Маятник» «Лисичка» «Змея» «Гусеница» «Спортсмен» «Гимнаст» Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.	
	4. Движения животных			
	5. Ловкие руки			
	6. Лисички			
	7. Прыг-скок			
	8. В гостях у сказки			
Декабрь	1. Снежный колобок	1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки	Ходьба и бег по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой. «Бабочка» «Елочка» «Книга» «Снежинки» «Спортсмены» «Гимнасты» Упражнение на расслабление «Качаемся». Упражнения с массажными мячами.	«Ловишки на мячах» «Снежная крепость»
	2. Зимние забавы			
	3. Катаемся - качаемся			
	4. Снежинки			
	5. Лошадки			
	6. Снеговики			
	7. Елочка			
	8. Зимняя сказка			
Январь	1. Веселые старты	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол, обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп. Перестроение враспынную, соблюдая необходимую дистанцию.	«Весёлые зайчата» «Эстафеты»
	2. Летучая мышь			
	3. Улитка			
	4. Попробуй обгони			

	5. Полежи-отдохни	движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении	«Летучая мышь» «Мостик» «Пловцы» «Улитка» «Силачи» «Мяч по кругу» Упражнение на расслабление «Звезда» . Упражнения с массажными мячами.	
	6. Самые сильные	4.Тренировать чувство равновесия и координацию движения		
	7. Зайчата			
	8. Мы - спортсмены			
Февраль	1. Тянемся- потянемся	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фибола	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове, высокое поднимание колен, захлест, ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади, бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию. Прыжки на фитболах. «Покачайся» «Ходьба вокруг себя сидя на мяче» «Экскаватор» «Мостик» «Часы» «Силачи» Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.	«Горячая картошка» «А ну-ка обгони!»
	2. Кенгуру	2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе		
	3. Гимнасты	3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма		
	4. Экскаватор	4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		
	5. Сороконожки			
	6. Часы			
	7. Мостик			
	8. Кто быстрее			
Март	1. Ловкие, умелые	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади, разучивание базовых шагов с фитболом, прыжки на мяче. «Ходьба не отрывая носков» «Прыжки»	«Охотники и утки» «Ловишки»
	2. Не теряй равновесие	2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.		
	3. Ножницы			
	4. Цапли			

	5. Крокодилы	3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	«Ножницы» «Гимнасты» «Силачи» «Пловец» Упр. на расслабление «Качаемся» Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.	
	6. Гимнасты			
	7. Пловцы			
	8. Силачи			
Апрель	1. Космонавты	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. «Кошечка» «Медведь идет» «Зайка» «Прыжки» «Лисичка» «Ведение мяча головой» Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.	«Тучи и солнышко» «Успей догнать»
	2. Зоопарк			
	3. Веселые ножки			
	4. В мире животных			
	5. Кошечка			
	6. Медведь идет			
	7. Мячик гуляет			
	8. Успей догнать			
Май	1. Юные спортсмены	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба и бег с мячом в руках с отбиванием мяча о пол, обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп. «Спортсмены» «Гимнасты» «Силачи» «Ведение баскетбольного мяча на месте, сидя на мяче» Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Подвижные игры по желанию детей.
	2. Буратино			
	3. Баскетболисты			
	4. Ловкачи			
	5. Сильные руки			
	6. Сильные ноги			

Месяц	Тема	Задачи	Рекомендуемые упражнения	Инвентарь
Сентябрь	7. Веселые 1. Дитэолти^	4. Воспитывать доброжелательные отношения СОНиерСтНшкйМСТРУктурой и ссодсжойи?ви?ате.тийо1эробикой	Упражнения на расслабление «Звездочка» «КаЧтройВ!» 1е упражнения, марш, «пружинка», Музыбоййыо-шаорчишытапрашник-смаш- WMiMi родителей «Мой друг ФИТБОЛ»	i; Магнитофон, коврики маты.
	2. Базовые шаги 8. Диагностика	с		

2.2.3. 3 год обучения

Октябрь

3. «Ласточка»	(разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).
4. «Петушок»	- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные
5. «Уголок»»	упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,
6. Будь внимателен	туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.
7. Веселые кузнечики	
8. Тянемся-потянемся	- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.
1. Базовые шаги	- повторение с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой
2. Фитбол-аэробика «Мы циркачи»	- закрепление техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;
3. Веселые фитболы	- совершенствование координации движений и чувства равновесия;
4. «Уголок»	- умение сочетать движения с музыкой и словом.
5. «Выпад»	- упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
6. «Пистолет»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой
7. Тянемся-потянемся	- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;
8. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»	- умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.

- Разминка под музыку «2+2=4»;
- Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол».
- Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.В. Шаинского;
- Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;
- Стретчинг: упражнения для гибкости спины.
- Релаксация и самомассаж: «Ладочки- мачалка», «Смываем водичку».

- строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;
- Разминка под музыку «Кузнечик»; Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.
- Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».
- Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский); «Попрыгунчики»
- Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель».
- Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

Ноябрь	1. Базовые шаги	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;	шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног; плавные движения рук, движения русского народного танца	Магнитофон, коврики маты.
	2. «Шпагат»	- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;		
	3. «Мостик»	- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;		
	4. «Замок»	- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;		
	5. Зимushка-зима	- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;		
	6. Зимние забавы	- учить выражать различные эмоции		
	7. Русский bit	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;		
	8. Тянемся потянемся	- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;		
Декабрь	1. Базовые шаги	- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;	«Барбарики» - Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». - Разучивание ритмической композиции «Зима-холода!» (Губин); «Русский бит» - Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»: - Стретчинг: медленное круговое движение головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра; - Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой	
	2. «Краб»	- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;		
	3. «Мостик»	- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера		
	4. «Перевороты»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия		
	5. Веселые ритмы	- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.		
	6. Силачи	- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.		
		- совершенствование защитных сил	- марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями - Разминка под музыку «Барбарики»; «Зима-холода» - Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку; «Богатери», песня А.П. Ахмутовой «Сила богатырская»; - Стретчинг: упражнения для гибкости спины и лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; - Акробатические упражнения: «краб»,	Магнитофон, коврики маты, гантели.

	7. Богатыри	организма. - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	«мостик», «перевороты». • Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»; • Релаксация и самомассаж. Под звуки природы.	
	8. Тянемся-потянемся			
Январь	1. Базовые шаги	1.-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и	• строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; • Разминка под музыку «Богатыри»; • «Барбарики» • Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. • Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О.Газманова); «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
	2. Акробаты			
	3. Смелые моряки			
	4. «Перекались»			
	5. «Ласточка»			
	6. «Берёзка»			
	7. Капитаны далекого плавания			
	8. Тянемся-потянемся			

	9. Отважные моряки	напряжение мышц корпуса. -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	• Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»; • Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; • Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».	
Февраль	1. Базовые шаги	- закрепление с общей структурой и содержанием занятия футбол-аэробикой ;	• строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; • Разминка под музыку «Морячка»; «Барбарики» • Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». • Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз.О.Газманова); «Прыг-скок команда» • Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; • Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; • Релаксация и самомассаж: сидя на футболе поглаживание рук, ног в игровой форме.	Магнитофон, маты, футбол мячи.
	2. Цирковые лошадки	- закрепление комбинаций и упражнений на футболах;		
	3. «Пистолет»	- совершенствование координации движений и чувства равновесия;		
	4. «Уголок»	- умение сочетать движения с музыкой и словом.		
	5. «Выпад»	- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.		
	6. Свежий ветер	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия футбол-аэробикой ;		
	7. Прыг-скок команда	- изучение комбинаций и упражнений на футболах;		
	8. Тянемся потянемся	- совершенствование координации		

		движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.		
Март	1. Базовые шаги	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;	• шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; • Разминка под музыку «Свежий ветер»; • Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». • Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; • Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»; • Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; • Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. • основные шаги русского народного танца; • Разминка под музыку «Барбарики»; • Разучивание ритмической композиции «Танцевальный мѣх» под музыку ; • строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; • Акробатические упражнения: сочетание упр- ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берѣзка», «перекаты»;	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
	2. «Озорники»			
	3. «Краб»			
	4. «Мостик»			
	5. «Выпад»			
	6. Народный мѣх			
	7. Чунга-чанга			
	8. Тянемся - потянемся			

		- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации.	• Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); • Психогимнастика: «Вот так позы!»; • Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); • Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».	
Апрель	1. Базовые шаги 2. Кавалеристы 3. Акробаты 4. Олимпийские талисманы 5. Буратино 6. Воробьиная дискотека 7. Спортсмены 8. Тянемся-потянемся	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;	• ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; • Разминка под музыку «Озорники»; • Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». • Разучивание спорт.музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»); • Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; • Стретчинг: упражнения для подвижности	Магнитофон, коврики маты, гантели, гимнастическая стенка.

- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;
- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.
- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;
- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.
- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;
- учить выражать различные эмоции.
- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;
- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать кисти рук;
- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;

лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;

- Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

- строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами;
- Разминка под музыку «Эскадрон»;
- Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»;
- Разучивание образно-игровой спорт.композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»);
- Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;
- Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- Релаксация и самомассаж: «Ладочки- мачалка», «Смываем водичку».
- шаги в сторону, скрестные; скачки вперед- назад; прыжки со сменой ног;
- Разминка под музыку «22 прихода...»
- Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты.
- Разучивание ритмической композиции «Буратино»;
- Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»:

		- учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.). -освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	• Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава; • Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает». • ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; • Разминка под музыку «Буратино»; • Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; • Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; • Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; • Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;	
Май	Базовые шаги	- повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов	• Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; • Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; • Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; • Ритмической композиции «Улыбка»; • Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; • Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени • Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи.
	Ванька-встанька			
	Улыбнись			
	Веселый мяч - фитбол			
	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»			
	Попрыгунчики			
	Тянемся-потянемся			
	Итоговое занятие			

		прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;		
--	--	--	--	--

2.2. Описание культурных практик, применяемых в дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

Использование культурных практик для поддержки педагогически целенаправленной двигательной деятельности, можно разделить на четыре вида: работа по образцам, работа с незавершенными продуктами, работа по графическим схемам, и работа по словесному описанию цели.

Работа по образцам

Данная форма двигательной деятельности представляет собой работу ребенка по образцам, предложенных ему взрослым. Это может быть показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов, звуковые и зрительные ориентиры.

Игра

Данная форма деятельности придает занятиям эмоциональную окраску и позволяет детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества, быстрее усваивать программный материал. Способствует развитию произвольности поведения, координации движений,

Работа по графическим схемам

В данной форме совместной деятельности взрослый предлагает ребенку различные схемы, по которым тот должен воспроизвести движения. Также это могут быть пооперационные схемы различных типов.

Работа по словесному описанию цели

В данном случае совместная деятельность взрослого и ребенка заключается в том, что взрослый описывает движения, которые должен выполнить ребенок.

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

Методы и приемы обучения:

Эмоциональный настрой - использование музыкальных произведений;

Практические - упражнения, игровые методы, самостоятельная двигательная деятельность детей, экспериментирование;

Словесные методы - рассказы, беседы;

словесные приемы - объяснение, пояснение, педагогическая оценка;

Наглядные методы и приемы - наблюдения, рассматривание, показ образца, показ способов выполнения и др.

При проведении занятий соблюдаются основные правила общения с ребенком:

1. Сочетание игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения;
2. Отбор тематического содержания;
3. Использование приемов транслирования информации;
4. Наиболее сложные и новые упражнения педагог показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения;
5. Педагог создает схематические изображения, по которым ребенок должен выполнить упражнение; использует графические изображения подвижных игр, по которым дети придумывают содержание и правила игры.
6. Педагог не только рассказывает о том, что изображено на схеме, плакате, но и сопровождает собственным показом;
7. после проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
8. Индивидуальная страховка и помощь применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

1. Создание оптимальных условий для мотивации двигательной активности детей.
2. Обеспечение главных правил общения.
3. Стимуляция и поддержание двигательной инициативы.
4. Использование различных коммуникативных средств.

Структура занятия:

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Программа «фитбол - гимнастика» состоит из трех разделов.

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и

проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами фитбол упражнениями общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах- футболах, баланс-гимнастика.

2.4.Этапы описания дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

Этапы:

- 1.Этап начального обучения упражнения;
- 2.Этап углубленного разучивания упражнения:
- 3.Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца) создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья.

Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакоблю с правилами работы с большим мячом. Учю основным исходным положениям фитбол- гимнастики. Для решения этих задач применяю упражнения: - поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки»...

Этап углубленного разучивания упражнения (3 месяца)

характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования (3 месяца).

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательной и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в двигательной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной общеразвивающей программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются:

наличие у родителей программы посредством сайта детского сада;

информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре, январе и мае).

Формы взаимодействия с родителями при реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

Использование стендов, для демонстрации достижений. Организация фотовыставок в течение года.

Проведение открытых занятий, развлечений и игр.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Пономарева Надежда Александровна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282759

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024