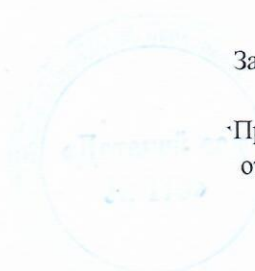


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №179»

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2020 г.



Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 179»  
Л.В.Клочкова  
Приказ № 02-03/87-10  
от «28» 08 2020 г.

Физкультурно - спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ  
«РАСТИШКА» -1**

Возраст обучающихся: 4 - 5 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Голованова Г.А., педагог  
дополнительного образования

г. Ярославль, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Актуальность .....	3
1.2 Направленность.....	4
1.3 Цель и задачи .....	5
1.4 Отличительные особенности.....	5
1.5 Модуль обучения.....	5
1.6 Ожидаемые результаты.....	6
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	9
4. Методическое и диагностическое обеспечение .....	12
5. Литература .....	12
6. Приложения (фитнес-тестирование).....	13

## 1. Пояснительная записка

Развитие ребенка в современном мире протекает с исторически сложившейся культурой, особенностями ближайшей окружающей социальной средой, в которой родился и живет ребенок. Познавая мир и овладевая при помощи взрослого его содержанием, ребенок проходит нелегкий путь, познавая и раскрывая свою индивидуальность. Современная школа предъявляет высокие требования к уровню готовности детей к школьному обучению. От того, насколько качественно и своевременно дошкольник будет подготовлен к школе, во многом зависит его успешность дальнейшего обучения.

### Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
  - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ИРО, 2016, - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
  - Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля (Текст)/под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44с.
- Программа имеет физкультурно-спортивное направление, является **модифицированной** и выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Овчинниковой Т.С. и Потапчук А.А., а также с учетом личного опыта педагога.

### 1.1 Актуальность и принципы реализации программы

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивать координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что через танец, музыку и движение дети с ОНР быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие – у них улучшается речь.

*В основу реализации программы положены следующие принципы:*

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности; направленности на различные группы мышц;
- комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- сотрудничества «воспитатель – инструктор по физической культуре – ребенок»;
- психологической комфортности.

## **1.2 Направленность дополнительной образовательной программы**

**Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.** Программа детский фитнес «Растишка» предназначена для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) 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.

### **1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы** – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

#### **Задачи:**

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

### **1.4 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей, и дети с ОНР не исключение. Программа по детскому фитнесу «Растишка» должна способствовать, в первую очередь, коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Тип программы - дополнительная образовательная

Направленность – *физкультурно-спортивное*

Вид – *модифицированная*

Составлена на основе методических разработок по детскому фитнесу, с применением технологий *Ж.Е. Фирелевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Овчинниковой Т.С.и Потапчук А.А., а также с учетом личного опыта педагога.*

**Категория учащихся:** программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 5 лет. Занятия проводятся по подгруппам от 7 до 10 детей.

**Продолжительность программы и периодичность занятий:** программа рассчитана на три учебных года. Каждый год является завершённым. Программа является вариативной.

Общее количество часов в год – 32 ч. Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста - 20 минут.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

На один и последующие годы реализации программы могут быть приняты дети, не посещающие кружок, но обладающие умениями и навыками, которые оценивает педагог при поступлении.

### **1.5 Модуль обучения**

**Модуль обучения (4-5 лет).** Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитболах, ритмическим танцам с предметами и без, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы физических занятий:** учебно-тренировочное, комплексное (сюжетное), контрольное.

*Учебно-тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий.

*Комплексное занятие.* Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Контрольное занятие.* Проводится в начале и в конце каждого учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся детей.

**Формы занятий:** групповые.

### 1.9. Методы работы с детьми

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

### 1.10 Ожидаемые результаты и способы определения результативности

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

**Способы определения результативности:**

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года - итоговое);
- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями.

**В конце обучения ребенок умеет:**

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
4. Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

**2. Учебно-тематический план общеобразовательной развивающей программы по детскому фитнесу «Растишка» для детей 4-5 лет**

Раздел программы	Количество часов
1. Фитбол-гимнастика	8
2. Ритмическая гимнастика, танцы-игры	4
3. Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	6
4. Игровой стретчинг,	6
5. Спортивные танцы	6
6. Фитнес-тестирование	2
<b>Итого</b>	<b>32</b>

**2.1 Тематический план обучения детей 4-5 лет**

Месяц	Наименование тем	Общее количество часов	Практика
Сентябрь	1. Техника безопасности в занимательной форме. Упражнения с предметами. Упражнения без предметов.		1
	2. Фитнес-тестирование	2	1
Октябрь	3. Ритмическая гимнастика «Часики»	4	1
	4. Ритмическая гимнастика «Песня друзей»		1
	5. Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»		1
	6. Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»		1
Ноябрь	7. Фитбол-гимнастика Комплекс №1ю Динамические упражнения на фитболах.	8	1
	8. Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.		1
	9. Фитбол-гимнастика Комплекс №2 «Улыбка», «Часики» Динамические упражнения.		1
	10. Фитбол-гимнастика(закрепление)		1
Декабрь	11. Упражнения с предметами. Упражнения с мячом.	6	1

	12. Упражнения с предметами. Упражнения с мячом.		1
	13. Упражнения с предмета. Упражнения с гимнастической палкой.		1
	14. Упражнения с предметами. Упражнения с обручем.		1
Январь	15. Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	6	1
	16. Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»		1
	17. Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички» 1 часть		1
	18. Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички» 2 часть		1
Февраль	19. Спортивные танцы. Разучивание «Заячья зарядка».	6	1
	20. Спортивные танцы (закрепление)		1
	21. Спортивные танцы Разучивание танца с султанчиками «Горошинки цветные»		1
	22. Спортивные танцы (закрепление).		1
Март	23. Фитбол-гимнастика Динамические упражнения. Комплекс на фитболах «Облака-белогривые лошадки»		1
	24. Фитбол-гимнастика (закрепление)		1
	25. Фитбол-гимнастика «Комплекс на фитболах «Ква-ква»		1
	26. Фитбол- гимнастика (закрепление)		1
Апрель	27. Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Кто поможет воробью?»		1
	28. Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Невоспитанный мышонок»		1
	29. Упражнения с предметами. Упражнения с обручем.		1
	30. Спортивные танцы. «Горошинки цветные» с султанчиками», «Ква-ква» на фитболах, «Заячья зарядка».		1
Май	31. Спортивные танцы (открытое занятие для родителей)		1
	32. Итоговое фитнес-тестирование		1



ИТОГО:	32	32
--------	----	----

### 3. Содержание программы

**1 раздел: Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**2 раздел: Ритмическая гимнастика** с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

В каждое занятие включены **ритмические 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 лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры (зверобика)** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**3 раздел: Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**4 раздел: Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка

формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**5 раздел: Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

### **3.1 Перечень основных видов физических упражнений**

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,

- броски об пол,

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой,

- упражнения в равновесии с фитболами,

**Динамические упражнения с фитболами:**

«Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

**Упражнения с предметами:**

**Упражнения с мячами для разминки:** «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

**Упражнения с гимнастической палкой:** «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

**Упражнения с фитболами в исходном положении:** сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни».

**Танцевально-ритмическая гимнастика:** «Часики», «Песня друзей», «Облака» с лентами, «Белочка» с мячами.

**Силовые упражнения:** «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

**Стретчинг:** «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Лошадка», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

**Комплексы упражнений игрового стретчинга:** «Цыпленок и солнышко», «Лесовички» 1 часть, «Лесовички» 2 часть, «Кто поможет воробью», «Невоспитанный мышонок»

**Подвижные игры с фитболами:**

«Мы топаем ногами», «Паровозик», «Колобок», «Зайка», «Колобок и лиса», «В траве сидел кузнечик», «Лошадки и волк», «Прятки», «Догонялки», «Солнышко и тучки», «Кто быстрее до флажка», «Положи мяч», «Кузнечики».

#### 4. Методическое и диагностическое обеспечение программы

##### Методическое обеспечение:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

##### Материально-техническое обеспечение:

музыкальный зал, магнитофон, атрибуты, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, фитболы, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в подгруппе, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

#### 5. Литература

1. Н.Е. Власенко Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста \ Издательство «Детство-пресс», 2015.
2. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет – ТЦ «Сфера» 2014.
3. О.Н. Рыбкина Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет – АРКТИ, 2015.
4. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст]. / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. ТЦ «Сфера», 2012.
6. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст]. / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
7. Онучин, Н.А. Дыхательная гимнастика для детей [Текст]. / Н.А. Онучин. – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст]. / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Просвещение, 2001.
9. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы [Текст]. / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10. Состояние опорно-двигательного аппарата детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]. // <http://sites.google.com/site/newparta/article2>
11. Суворова, Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие [Текст]. / Т.И. Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004.
12. Ферелёва, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений [Текст]. / Ж.Е. Ферелёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2003.

**Фитнес-тестирование**  
**К концу учебного года дети должны знать и уметь:**

❖ Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- 1) ходьба с различным положением рук,
- 2) приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослых),
- 3) ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени,
- 4) непрерывный бег (1-1,5 минуты),
- 5) бег «змейкой»,
- 6) челночный бег,
- 7) стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад.

❖ Ползание:

- 1) ползание на животе по полу, подтягиваясь руками (3-4 минуты),
- 2) ползание на животе «змейкой»,
- 3) «Каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот).

❖ Упражнения с мячом:

- 1) бросать мяч вверх и ловить не менее 5-7 раз подряд,
- 2) бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз,
- 3) бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 метра,
- 4) отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд.

❖ Прыжки:

- 1) прыжки на месте, ноги вместе - ноги врозь,
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 метра),
- 3) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед,
- 4) прыжки в длину с места (50-70 см),
- 5) прыжки в длину последовательно через 4-6 линий,
- 6) прыжки в длину последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см.

**Фитнес-тестирование**

Фитнес- тестирование проводится через ряд упражнений с предметами, на фитболах, а также упражнения с элементами стретчинга.

Ловкость: с мячом, фитболы.

Выносливость: танцевальная аэробика. Выполнение спортивно-танцевальных комплексов со сменой темпа, без остановки в течение 8-10 минут.

Гибкость: упражнения с элементами стретчинга.

Музыкально-ритмические способности: дети должны выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать несложный музыкальный - ритмический рисунок, выполнять танцевальные движения.

**Протокол фитнес-тестирования для детей старшего дошкольного возраста**

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Физкультурная группа	Ловкость (фитболы)	Выносливость (танцевальная аэробика)	Гибкость (упражнения с элементами стретчинга)	Музыкально-ритмические способности (танцевальные движения, ритmicность)	Итог
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								

Желтый – низкий уровень  
 Зеленый – средний уровень  
 Красный – высокий уровень  
 Вывод