

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом д/с № 1
«Олененок» - филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с № 1 «Олененок» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»
Степочкина Н. П. Степочкина
« 30 » августа 2023 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секция «Крепыш» (детский фитнес)
детского сада № 1 «Олененок» - филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей дошкольного возраста 3-4 лет
срок реализации программы 1 год**

Разработчик:
Михайлова Анастасия Владимировна
инструктор по физической культуре детского сада №1 «Оленёнок» -
филиала АН ДОО «Алмазик»

г. Мирный РС(Я)
2023г

Содержание программы

№	Содержание программы	Страница
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации ДОП	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию ДОП	5
1.4.	Значимые характеристики особенностей детей дошкольного возраста	7
1.5.	Планируемые результаты освоения ДОП	8
1.6.	Мониторинг результативности освоения ДОП	8
II.	Содержательный раздел	10
2.1.	Формы и методы реализации ДОП	10
2.2.	План реализации ДОП	11
2.3.	Перспективно- календарное планирование	15
III.	Организационный раздел	16
3.1.	Расписание занятий	16
3.2.	Материально-техническое оснащение для реализации ДОП	16
3.3.	Программно-методические пособия	17
	Приложение №1	18
	Приложение №2	24

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Детский фитнес –это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в детском саду. **Фитнес (от англ. «fitness» – быть в самый раз, соответствовать) – это комплекс физических упражнений, предназначенных для оздоровления организма.**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме, вызывает задержку возрастного развития. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми 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 воспитанников.

Актуальность программы обусловлена применением более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бегает, прыгает, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Особенностью программы является **новизна**, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Крепыш» (детский фитнес) детского сада № 1 «Олененок» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) далее (ДОП) разработана на основе программ и пособий:

1. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2021. – 160 с. (Будь здоров, дошкольник!).
2. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Учебно-методическое пособие Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007 г.
3. Калинина, О. Н. Прекрасный мир танца: дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного

возраста (1,5-6 (7) лет). - Харьков: Вировець А. П.: Апостроф, 2012. - 103 с.

ДОП представляет собой систему комплексных занятий, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- игровой стретчинг (статичная, нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики;
- фитбол-гимнастика (упражнения выполняются на мячах фитболах);
- хореографии.

ДОП рассчитана на детей дошкольного возраста 3-4 лет.

Срок реализации ДОП - 1 год обучения.

Условия реализации ДОП

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю, во второй половине дня;
- в спортивном зале;
- максимальное количество детей в группе — 10 – 15 человек;
- длительность занятия 15 минут.

Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
Младшая группа 3-4 года	15	2	8	72

Формы занятий: групповая.

Содержание ДОП составлена за рамками содержательного раздела основной образовательной программы детского сада в области физического развития.

1.2. Цель и задачи реализации ДОП

Цель: способствовать всестороннему развитию личности ребенка, повышению показателей его физической подготовленности, развитию двигательных способностей, приобщению к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интереса к здоровому образу жизни.

Задачи:

Задачи освоения ДОП	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ	• Повышать интерес к физкультурным занятиям. • Сформировать у воспитанников знания и общие представления о физической культуре, о понятии ЗОЖ, о современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом. • Формировать необходимые компетентности для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт. • Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. • Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ	• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. • Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. • Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. • Формировать и закреплять навык правильной осанки. • Содействовать профилактике плоскостопия. • Способствовать повышению физической работоспособности воспитанников. • Способствовать профилактике различных заболеваний.
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ	• Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях. • Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи). • Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности. • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. • Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1.3. Принципы и подходы в организации к формированию ДОП.

ДОП разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО. Ведущим принципом ДОП выступает принцип комплексности в единстве подходов к физическому развитию детей.

Кроме общих принципов физической культуры существуют специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу. Основанием для их разработки явились, прежде всего, **принципы оздоровительной тренировки:**

- **принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой** (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать, как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях фитнесом не должна быть высокой.
- **принцип комплексного воздействия** отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- **принцип адекватности и свободы выбора средств** для занятий фитнесом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
- **принцип эстетической целесообразности** - обрести пластику движений и красивую форму тела. Эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений;
- **принцип психологической регуляции** обусловлен необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния детей, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику детей;
- **принцип контроля и мониторинга физического состояния** дошкольников. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения детьми фитнес-программы, для определения показателей их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.
- **принцип игровой и эмоциональной направленности.** Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- **принцип инициативности и творчества (креативности)** предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- **принцип самореализации через двигательную деятельность** обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

- **принцип добровольности** принимаются все желающие, соответствующие данному возрасту, на добровольной основе и платно.
 - **принцип дифференциации и индивидуализации предполагает** выбор задания в соответствии с запросами и индивидуальными способностями

Методологические подходы к формированию ДОП:

- + **деятельностный подход**, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само целеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- + **индивидуальный подход**, предписывающий гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- + **личностно-ориентированный подход**, который предусматривает организацию работы на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- + **средовой подход**, ориентирующий на использование возможностей развивающей среды детского сада в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Значимые характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, фитбола, стретчинга, логоритмики, оздоровительной гимнастики и ЛФК. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Заниматься детским фитнесом могут дети, начиная с 1,5 лет. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.

Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет).

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четверем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

Опорно-двигательный аппарат.

К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четверем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

1.5. Планируемые результаты освоения ДОП

Реализация в полном объеме задач ДОП позволяет ожидать следующие результаты:

Воспитанник:

- Проявляет интерес и желание выполнять упражнения детского фитнеса.
- Проявляет инициативу и самостоятельно выполняет фитнес упражнения, силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку, комплексы упражнений, их последовательность.
- Проявляет уверенность, умение ориентироваться в пространстве и точность движений.
- Имеет представление о физической культуре, о понятии ЗОЖ, о современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом, о структуре занятий и значении каждой части (разминка, основная часть, заключительная часть).
- Способен выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Способен выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Понимает ценность и значимость собственного здоровья и здоровья окружающих.

Способами их определения являются:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- наблюдение; анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

1.6 Мониторинг результативности освоения ДОП

Мониторинг возможных достижений детей - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Мониторинг проводится два раза в год, в начале и конце учебного года.

Мониторинг результативности освоения ДОП проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

В ходе образовательной деятельности педагог должен создавать специальные ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты педагогического мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг проводится по авторской диагностике разработанной на основе методики Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой. (Приложение 2)

II. Содержательный раздел

2.1. Формы и методы реализации ДОП

Формы работы: занятия, игры-путешествия, импровизации; показательные выступления. Работа с родителями (информирование об особенностях деятельности занятий; индивидуальное консультирование родителей; совместная подготовка к выступлениям (пошив костюмов, изготовление атрибутов); демонстрация достижений воспитанников).

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, 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).
- метод целостный и расчлененный;
- метод “зеркального показа”.

Содержание психолого-педагогической работы

Содержание программы включает выполнение следующих оздоровительных технологий в комплексе:

1. танцевальная аэробика (упражнения, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
2. фитбол-гимнастика;
3. оздоровительная гимнастика;
4. игровой стретчинг (статичная не травматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
5. элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Для того чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях, используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательные выступления.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность -4-5 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, хореографические упражнения, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -10-15 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность -2-3 минуты.

2.2. План реализации ДОП

№	Вид деятельности	Количество занятий
1.	Стретчинг, игровой стретчинг	4
2.	Фитбол-гимнастика	3
3.	Аэробика	3
4.	Художественная гимнастика	3
5.	Логоритмика	4
6.	Ритмические танцы	4
7.	Подвижные и музыкально-ритмические игры	5
8.	Акробатические упражнения	4
9.	Игровой самомассаж, массаж в парах	3
10.	Суставная гимнастика	3
11.	Силовая гимнастика	3
12.	Хореография	4
13.	Дыхательные упражнения	5
14.	Упражнения с предметами	4
15.	Упражнения для развития навыков ходьбы	3
16.	Упражнения для развития навыков бега	3
17.	Упражнения для развития прыжковых навыков	3
18.	Упражнения для развития навыков ползания	3
19.	Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра	4
20.	Упражнения на равновесие	4
	Итого	72

Содержание ДОП

Разные направления детского фитнеса повышают двигательную активность детей, формируют двигательные умения, расширяют словарный запас, повышают умственную и физическую работоспособность.

Направление	Определение
Стретчинг, игровой стретчинг	- это система специально подобранных упражнений на растяжку мышц, связок и сухожилий, проводимых с детьми в игровой форме. Игровой стретчинг 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. Занятия игровым стретчингом позволяют детям развивать чувство ритма, укрепить мышцы, формировать правильную осанку, снижает травматичность и болевые ощущения. Включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнения носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.
Фитбол-гимнастика	- в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», применяемый в оздоровительных целях. Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.
Аэробика	– это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода, направленная на повышение общего тонуса, улучшение настроения, укрепление сердца и дыхательной системы. В данной методике движения для проработки мышц идеально сочетаются с дыхательными упражнениями. Занятия проходят под ритмическую музыку.
Художественная гимнастика	— вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Она прекрасно сбалансирована в реализации задач развития гибкости, координации движений тела, рук и ног. Дети учатся ходить, бегать и прыгать по-новому. Осваивают волнообразные движения телом и руками, пружинные – ногами. Чтобы ребенок развил свои силы, выносливость и ловкость, он проходит через общеразвивающие упражнения (ОРУ) на растягивание, гибкость с использованием элементов акробатики, учится кувыркаться, становиться «на мостик», осваивает различные повороты, прыжки и шаги. гимнастика - это не только сила и выносливость, это еще и музыкальное образование, чувство коллективизма, артистичность. Если обобщить, то это воспитание в ребенке и творческого начала и закладка физического развития в комплексе.
Логоритмика	представляет собой физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, которые развивают координацию движений, речь и дыхание детей. Занятия обычно проводятся под музыкальное сопровождение.
Ритмические танцы	- это 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; элементы различных танцев с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.
Подвижные и музыкально-ритмические	создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

игры	
Акробатические упражнения	основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.
Игровой самомассаж, массаж в парах	является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.
Суставная гимнастика	- это совокупность упражнений, способствующих разработке мышц и суставов. Выполнение упражнений данной гимнастики отличаются высокой эффективностью и требуют не очень много времени. Их можно выполнять перед силовой тренировкой в качестве разминки.
Силовая гимнастика	состоит из силовых упражнений с внешним отягощением. Это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.
Хореография	культура движений, искусство красиво преподнести себя в танце, знакомство детей с классическими движениями, выполнений движений у станка.

Кроме этого, Программа включает:

Дыхательные упражнения, с помощью которых укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

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.

Строевые упражнения служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

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,
- медленный непрерывный бег до 1 минуты (3-4 года),
- подвижные игры.

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 вперед,
- прыжки из обруча в обруч,
- прыжки через скакалку

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,
- ведение мяча ногой - «футбол»,

Упражнения в равновесии:

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

Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

- Адекватная оценка результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования.
- Создание ситуаций, позволяющих ребенку реализовать свою компетентность и творческие способности, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Создание условий для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- Учет и реализация желаний и предложений детей при организации игры.

2.3. Перспективно- календарное планирование на 2022 – 2023 учебный год в группе младшего возраста. (Приложение №1.)

III. Организационный раздел.

3.1. Расписание занятий

Дни недели/ группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа «Умка»		18.00-18.15		18.00-18.15	
Младшая группа «Колобок»		18.30-18.45		18.30-18.45	

3.2. Материально-техническое оснащение для реализации ДОП

№п/п	Наименование	количество
1.	Коврики	12
2.	Обручи	12
3.	Скакалки	12
4.	Палка гимнастическая	12
5.	Скамейки гимнастические	2
6.	Кегли	5
7.	Кубики	20
8.	Мяч массажный	12
9.	Мяч попрыгун	12
10.	Мяч резиновый d=23 см	12
11.	Мяч фитбол d=55	6
12.	Мяч фитбол d=65	6
13.	Стенка гимнастическая	6
14.	Мешочки с песком	12
15.	Флажки цветные	24

16.	Лента гимнастическая L=60 см	24
17.	Ноутбук	1

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды)

3.3. Программно-методические пособия

1. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2021. – 160 с. (Будь здоров, дошкольник!).
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду/научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009
3. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Учебно-методическое пособие Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007 г.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений – Москва: Владос, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика). – ISBN 5-691-00806-4.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
10. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Е. В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-4 года. -М.: ТЦ Сфера, 2021. -160 с.
12. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

Приложение №1

Перспективно - календарное планирование на 2023 – 2024 учебный год в младшей группе.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Предполагаемые результаты	Дата
Сентябрь				
1-2	«В гости к солнышку»	ОРУ – комплекс № 1 - ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой» -бросание большого мяча вперед двумя руками - ползание шеренгой с опорой на ладони и колени п/и «Солнышко и дождик» м/п «Птички в лесу»	-учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений -совершенствовать функциональные возможности организма ребенка -воспитывать морально-волевые качества	12.09.23 14.09.23
3-4	«Звонкие погремушки»	ОРУ – комплекс № 1 - ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой» - ходьба по доске - подпрыгивание на двух ногах - ползание в шеренге, подлезание под дугу - п/и «Зайка»	- развивать координацию движений -способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов - совершенствовать функциональные возможности организма - воспитывать нравственно-волевые качества личности.	19.09.23 21.09.23
5-6	«Веселые птички»	ОРУ – комплекс № 2 - ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой» - подпрыгивание на двух ногах - ползание с опорой на ладони и колени П/и «Мы осенние листочки» м/п «Великаны и гномы»	-закреплять навык действовать по сигналу - способствовать развитию и укреплению ОДА -воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	26.09.23 28.09.23
Октябрь				
7-8	«Экскурсия в лес»	ОРУ – комплекс № 3 - ходьба обычная, приседом, бег «змейкой», широким	-учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.	03.10.23 05.10.23

		шагом с преодолением препятствия. - ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой. - прыжки через 5-6 предметов - подбрасывание большого мяча и ловля двумя руками с хлопком. П/и «Возьми платочек» м/и «Шуршащая сказка»	- упражнять в беге «змейкой» - закреплять навык действовать по сигналу - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата.	
9-10	Традиционная структура занятия	ОРУ – комплекс № 3 - ходьба обычная, по кругу влево, вправо приставным шагом, на пятках и носках. Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед. - ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой. - прыжки через 5-6 предметов - подбрасывание большого мяча и ловля двумя руками с хлопком. - ползание по скамейке на четвереньках. П/и «Колобок» м/и «Дружные пингвины»	- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. - упражнять в беге «змейкой» - закреплять навык действовать по сигналу - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата.	10.10.23 12.10.23
11-12	Фитнес-тренировка	Комплекс №1 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений - развивать координацию движений - совершенствовать функциональные способности организма - воспитывать нравственно-волевые черты личности	17.10.23 19.10.23
13-14	Фитнес-тренировка	Комплекс № 2 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга - тренировать и сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнения.	24.10.23 26.10.23

15	Фитнес-тренировка	Комплекс №1 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	учить быстрому овладению новыми комбинациями движений -развивать координацию движений -совершенствовать функциональные способности организма - воспитывать нравственно-волевые черты личности	31.10.23
Ноябрь				
16-17	«Путешествие по городу»	ОРУ – комплекс № 4 -ходьба в колонне, с остановкой по сигналу, бег обычный, веселая зарядка «Велосипед» -прыжки в длину с места на двух ногах -перебрасывание мяча друг другу из-за головы -ползание до флажка с толканием мяча головой. п\и «Найди свое место» м\п «Подкрадись не слышно»	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать традиционными способами оздоровления (носовое дыхание и релаксация); -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	07.11.23 09.11.23
18-19	Традиционная структура занятия	ОРУ – комплекс № 4 -ходьба в колонне, с остановкой по сигналу, бег обычный, веселая зарядка «Велосипед» -прыжки в длину с места на двух ногах -перебрасывание малого мяча из одной руки в другую -ползание до флажка с толканием мяча головой. п\и «Мяч соседу» м\п «Кто ушел?»	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать традиционными способами оздоровления (носовое дыхание и релаксация); -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	14.11.23 16.11.23
20-21	Фитнес-тренировка	Комплекс №3 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация) - создавать эмоционально-положительную	21.11.23 23.11.23

			атмосферу во время занятия.	
22-23	Фитнес-тренировка	Комплекс №4 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.	-упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. -формировать навыки освоения правильной осанки -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр	28.11.23 30.11.23
Декабрь				
24-25	«День рождение куклы Маши»	ОРУ – комплекс 4 -прыжки в длину с места на двух ногах -перебрасывание мяча друг другу из-за головы -ползание до флажка п\и «Найди свое место» м\п и «Подкрались неслышно»	-упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	05.12.2023 07.12.2023
26-27	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 4 -перебрасывание малого мяча из одной руки в другую -ползание до флажка с толканием мяча головой -прыжки в длину с места п\и «Мяч соседу» м\п и «Кто ушел?»	-упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	12.12.2023 14.12.2023
28-29	Фитнес-тренировка	Комплекс 3 Стретчинг, силовая гимнастика, акробатика.	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	19.12.2023 21.12.2023
30	Фитнес-тренировка	Комплекс 4 Стретчинг, акробатика, силовая гимнастика.	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;	26.12.2023

			- формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	
Январь				
31-32	«Веселые самолеты»	ОРУ – комплекс 5 -перешагивание через предметы -прыжки через предметы -бросание мяча двумя руками из-за головы п\и «Ежата» м\п и «Дружные пингвины»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	09.01.2024 11.01.2024
33-34	«Цветные самолеты»	-ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени -перешагивание через предметы п\и «Модная лягушка» м\п и «Если нравится тебе»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	16.01.2024 18.01.2024
35-36	Фитнес-тренировка	Комплекс 5 Стретчинг, силовая гимнастика.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	23.01.2024 25.01.2024
Февраль				
37-38	«Разноцветные платочки»	ОРУ комплекс 6 -прыжки из обруча в обруч -бросание мешочка в обруч - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени п\и «Мартышки и удав» м\п и «Снегопад»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	30.01.2024 01.02.2024

39-40	«Магазин цветных ленточек»	ОРУ комплекс 6 -перепрыгивание через предметы -бросание мешочка в обруч (расстояние 1.5-2 м.) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени п\и «Медведь» м\п и «Друзья»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	06.02.2024 08.02.2024
41-42	Фитнес-тренировка	Комплекс 6 Аэробика и стретчинг, силовая гимнастика.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	13.02.2024 15.02.2024
43-44	Фитнес-тренировка	Комплекс 7 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - учить группироваться при выполнении кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; -формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.	20.02.2024 22.02.2024
45-46	«В гости к кукле Маше»	ОРУ комплекс № 7 -ходьба обычная в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу. Веселая зарядка «Потягивание» - бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу -ходьба по скамейке приставным шагом -спрыгивание с высоты -бросание мяча вверх с хлопком П/и «Самый быстрый» М/и «Съедобное - несъедобное»	- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков -упражнять в беге «змейкой» -закреплять навык действовать по сигналу - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	27.02.2024 29.02.2024
Март				
47-48	«В гостях у лисы»	ОРУ комплекс 7 -спрыгивание со скамьи (высота 20-25 см.) -прокатывание обруча	-учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; -учить группироваться при выполнении	05.03.2024 07.03.2024

		-подлезание в воротца в группировке п\и «Лиса и цыплята» м\п и «Если нравится тебе»	кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; -формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.	
49-50	«В гостях у зайки»	ОРУ комплекс 7 -спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20-25 см.) - прокатывание обруча -подлезание в воротца в группировке п\и «Зайцы и лисица» м\п и «Два медведя»	-учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; -учить группироваться при выполнении кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; -формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.	12.03.2024 14.03.2024
51-52	Фитнес-тренировка	Комплекс 8 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении прыжков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.	19.03.2024 21.03.2024
53-54	Фитнес-тренировка	Комплекс 9 Акробатика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	24.03.2024 29.03.2024
55-59	Фитнес-тренировка	Комплекс 10 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение	26.03.2024 28.03.2024

			действовать в коллективе.	
Апрель				
57-58	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	ОРУ комплекс 8 -ходьба с перешагиванием реек координационной лестницы -прыжки в длину с места через 4 дорожки, на расстоянии 1 м. друг от друга -бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей п\и «Мартышки и удав» м\п и «Котята и клубочки»	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; -упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.	02.04.2024 04.04.2024
59-60	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	ОРУ комплекс 8 -ходьба с перешагиванием через предметы -прыжки в длину с места -бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей п\и «Медведь» м\п и «Узнай, кто позвал»	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; -упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.	09.04.2024 11.04.2024
61-62	Фитнес-тренировка	Комплекс 11 Силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	16.04.2024 18.04.2024
63-64	Фитнес-тренировка	Комплекс 12 Силовая гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг	- способствовать овладению техникой работы с мячом; - обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -формировать потребность в систематических	23.04.2024 25.04.2024

			занятиях физическими упражнениями.	
Май				
65-66	«Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ комплекс 9 -ходьба по шнуру приставным шагом -бросание большого мяча друг другу снизу -влезание на гимнастическую стенку п\и «Зайцы и волк» м\п и «Что в мешочке?»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	02.05.2024 07.05.2024
67-68	«На солнечной поляночке»	ОРУ комплекс 10 -ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы -прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы -метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой п\и «Сова» м\п и «Что в мешочке?»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	14.05.2024 16.05.2024
69-70	Фитнес-тренировка	Комплекс 13 Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	-развивать физические качества: силу, гибкость; -повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.	21.05.2024 23.05.2024
71-72	Фитнес-тренировка	Комплекс 14 Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	- развивать физические качества: силу, гибкость; -повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.	28.05.2024 30.05.2024

Приложение № 2

Мониторинг результативности освоения ДОП

Критерии физического и ритмического развития ребенка:

Высокий показатель (3 балла) - выполняет все действия самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого, творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость.

Средний показатель (2 балла) - выполняет все действия самостоятельно, при напоминании взрослого, эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость.

Низкий показатель (1 балл) - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности мало эмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Методика проведения мониторинга

Название	Описание
Силовая выносливость мышц брюшного пресса.	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу. 15 сек.
Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).	Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении. 20-30сек.
Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).	Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. мал: 3-6 с. дев: 6-9 с.
Тест для определения гибкости позвоночника	Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 20 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке.

