

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 8  
Свердловская область, г. Красноуральск, ул. Белинского, 10

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
«30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:



заведующий МБДОУ Детский сад № 8  
Т.В.Кондратьева  
приказ № 78 от 30.08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа – дополнительная общеразвивающая программа  
«Детский фитнес»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации: - 1 год**

**Разработчик:**  
Королева Анна Ивановна,  
воспитатель 1КК

**Городской округ Красноуральск  
2023 год**

## Содержание

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, принципы программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .....</b>	<b>8</b>
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	13
2.6. Список литературы.....	14
Приложение 1. Рабочая программа по модулю «Аэробика».....	15
Приложение 2. Рабочая программа по модулю «Гимнастика».....	24
Приложение 3. Рабочая программа воспитания.....	30
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы.....	31

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели-охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.).

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества-ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки, и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Во время фитнес-тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

**Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

**Обоснование соответствия программы стартовому уровню.** Стартовый уровень программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. Программа предполагает построение процесса обучения дошкольников на адекватных возрасту формах работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры. Предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослых и детей.

**Отличительная особенность и новизна программы** заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал и рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 5-7 лет, без степени предварительной подготовки.

#### **Возрастные особенности детей 5 - 7 лет:**

Развитие личности и деятельности в старшем дошкольном возрасте характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Ребенка интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Внимание становится целенаправленным, устойчивым. Дети прекрасно передают признаки предметов, проявляя при этом находчивость, фантазию, в композициях используют гармонию красок, понимают симметрию. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять ее), обдумать пути достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Продолжается формирование волевых действий ребенка, появляется мотив «надо». Семилетки могут осознанно регулировать свое поведение, проявлять ответственность при выполнении какого-либо дела. Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Задача педагога – создавать условия и творческие ситуации для разнообразной самостоятельной творческой деятельности. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами.

**Педагогическая целесообразность программы** - объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и

укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности и реализации творческого потенциала детей.

#### **Срок, объем освоения программы и режим занятий**

Срок реализации Программы – 1 год. Занятия проводятся фронтально (в группе до 12 детей), 2 раза в неделю, во второй половине дня, в физкультурном зале детского сада. Длительность занятий – 30 минут. Группы формируются в соответствии с возрастом (5-7 лет).

#### **Объем образовательной нагрузки**

<b>возраст</b>	<b>5-7 лет</b>
<b>объем 1 занятия</b>	30 мин
<b>кол-во занятий в неделю</b>	2
<b>объем нагрузки в неделю</b>	1 час
<b>кол-во занятий в год</b>	76 час
<b>объем нагрузки в год</b>	76 час

Занятия разработаны с учётом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. При выборе также учитываются желание детей, их инициатива и активность. В программу могут вноситься необходимые коррективы.

### **1.2. Цель, задачи и принципы программы**

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

1. Формировать знания детей о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
2. Обогащать двигательный опыт детей.

##### **Развивающие:**

1. Развивать физические способности детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
2. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, инициативы и познавательной активности.
3. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

##### **Воспитательные:**

1. Содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, взаимопомощи);
2. Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
3. Воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

#### **Принципы построения программы:**

**Принцип осознанности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию,

осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

**Принцип активности** предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип систематичности и последовательности** обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

**Принцип повторения** двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

**Принцип наглядности** — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеofilмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

**Принцип доступности** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

**Принцип индивидуализации** предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Принцип поддержки инициативы** детей в различных видах деятельности.

## 1.1. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Модуль «Аэробика»</b>				

1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	30 мин.	30 мин.
2.	Классическая аэробика	9,5	0	9,5
3.	Степ-аэробика	29,5	0	29,5
<b>Итого по модулю</b>		40 час	30 мин.	39 час. 30мин.
<b>Модуль «Гимнастика»</b>				
1.	Гимнастика на степ-платформе	8	0	8
2.	Гимнастика с мячом, гантелями	10	0	10
3.	Художественная гимнастика	9	0	9
4.	Школа мяча	9	0	9
<b>Итого по модулю</b>		36 час.	0	36 час.
<b>Всего</b>		76 часов		

### Форма аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: конкурсы, фестивали.

### Содержание программы по модулю «Аэробика»

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения, ходьба, прыжки, бросание и ловля мяча.

#### **2. Классическая аэробика**

*Практика.* Выполнение упражнений: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «мостик», «Прыжки», «Переступающий шаг», «Улитка», «Удивляемся», «кукла», «Пьеро», «Мальвина пришла», «Буратино», «Лягушка», «Выше всех»

#### **3. Степ-аэробика**

*Практика.*

*Степ-аэробика.* Выполнение упражнений: «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежки», «Прыжки».

*Степ-аэробика с обручем.* Выполнение упражнений: «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск», «Веселые ножки», «Поворот», «Плие».

*Степ-аэробика с большим мячом.* Выполнение упражнений: «Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи».

### Содержание программы по модулю «Гимнастика»

#### **1. Силовая гимнастика на степ-платформе**

*Практика.*

Выполнение упражнений: «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик», «Дотянись», «Окошко», «Переворот», «Рыбка», «Прыжки в чередовании с ходьбой», «Выше», «наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», «Самолет», «Веселый козлик»

## **2. Силовая гимнастика с мячом, гантелями**

Практика.

Выполнение упражнений: «Бег змейкой», «Бычки», «Медуза», «Тачка», «Стрела», «Самолет», «Мостик», «Подъемный кран», «Броски мяча», «Водоросль», «Дед», «Брось ногами».

## **3. Художественная гимнастика**

Практика.

*Выполнение упражнений с обручем:* ходьба с остановкой по сигналу, боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу, ходьба широким шагом из обруча в обруч, катание обруча с остановкой по сигналу, прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу, вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии, подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее, перебрасывание обруча из правой руки в левую, пролезание в обруч, раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой., стоя, перебрасывание обруча из правой руки в левую. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоя на коленях. Игровое упражнение «Эквилибрист».

*Выполнение упражнений с мячом:* перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола, с подбрасыванием мяча вверх., подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

## **4. Школа мяча**

Практика.

Выполнение упражнений: Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами, подбрасывание и ловля мяча, стоя на платформе, перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе, подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоя на степ-платформе, игровое упражнение «Окошко», подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоя на степ-платформе, ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его, ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.

### **1.3. Планируемые результаты**

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Способность детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Проявление двигательных творческих способностей;
- Сформированность устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- Сформированность способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- Овладение моральными и волевыми качествами личности.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### **1. Продолжительность учебного года**

Начало учебных занятий – 1.09.2023 года.

Продолжительность учебного года – 39 недель (с учетом аттестации воспитанников).

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	39 недель
Продолжительность занятия	5-7 лет: 30 мин.
Промежуточная аттестация	26-30 декабря
Итоговая аттестация	29 – 31 мая
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы	1-7 января; с 1 июня по 31 августа

## 2. Регламент образовательного процесса:

-2 раза в неделю по 30 минут.

-начало учебных занятий – в 15.30 ч., окончание учебных занятий - в 16.00 часов.

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Количество
ТСО	Музыкальный центр	1 шт.
	Ауди-файлы для музыкального оформления	10 шт.
Спортивный инвентарь	Степ-платформы	12 шт.
	Обручи	12 шт.
	Малый мяч	12 шт.
	Большие мячи	12 шт.
	Гантели	12 пар.
	Гимнастическая скамья	2 шт.

#### Кадровое обеспечение

##### Сведения о педагоге

ФИО Королева Анна Ивановна

Образование НАЧУ ВПО «СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ», направление «Менеджмент», 2012 год. Профессиональная переподготовка по программе «Педагогика и психология дошкольного образования», 2019 год.

Квалификационная категория первая.

Педагогический стаж работы 20 лет, в области дополнительного образования - 2 года.

Повышение квалификации по программам:

- Профессиональная переподготовка по программе «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых», квалификация «Педагог дополнительного образования», 2022г.

Дополнительные сведения о награждении: Благодарственное письмо МКУ «Управление культуры и молодежной политики» городского округа Красноуральск, 2021г., 2022г.

### 2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: мониторинг двигательных умений, соревнования, фестивали, открытые мероприятия.

## 2.4. Оценочные материалы

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Стартовый	Оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года	Тестовые задания	Сентябрь
Итоговый	Оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тестовые задания	Май

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы.

### Критерии и диагностические материалы для определения результатов и качества освоения ребенком Программы.

#### Параметры:

- владение навыками техники безопасности при работе в спортзале/ хореографическом зале.
- чувство ритма (согласование движений с музыкой)
- координация движений
- гибкость
- выносливость
- пластичность, раскрепощённость/ скованность в движениях.

#### Диагностические материалы

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания *развития чувства ритма* у обучающихся (*задания представлены в порядке усложнения*):

1. Хлопки в такт музыки (только на сильную долю такта). Музыкальный размер 2/4, либо 4/4.
2. Маршировка на месте и в продвижении под музыкальный размер 4/4.
3. Маршировка с добавлением хлопков на сильную долю такта.
4. Упражнение «Эхо»: повторить за педагогом ритмический рисунок (можно хлопками, можно притопами)
5. Выполнение простых по координации общеразвивающих движений под музыку с четким ритмическим рисунком. Чередование выполнения движений под музыку и без музыкального сопровождения с сохранением темпа и ритма движений.
6. Выполнение простые движения в заданном педагогом ритме (педагог отхлопывает ритм – учащийся подбирает движения, которые можно выполнить в заданном ритме).

Критерии оценивания:

Баллы	Уровень выполнения заданий
1 балл – низкий уровень	Справляется с заданиями № 1-2
2 балла – уровень ниже среднего	Справляется с заданиями №1-3
3 балла – средний уровень	Справляется с заданиями №1-4
4 балла – уровень выше среднего	Справляется с заданиями №1-5
5 баллов – высокий уровень	Справляется с заданиями №1-6

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **развития координации движений** у обучающихся (задания представлены в порядке усложнения):

1. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в исходном положении стоя на месте, повторяя за педагогом.
2. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в различных исходных положениях, повторяя за педагогом.
3. Выполнение комбинированных общеразвивающих упражнений, повторяя за педагогом.
4. Выполнение различных общеразвивающих упражнений в сочетании с перемещениями по залу.
5. Выполнение сложных по координации движений, повторяя за педагогом.
6. Выполнение координационно сложных движений самостоятельно и в сочетании с перемещениями по залу.

Критерии оценивания:

<b>Баллы</b>	<b>Уровень выполнения заданий</b>
1 балл – низкий уровень	Справляется с заданиями № 1-2
2 балла – уровень ниже среднего	Справляется с заданиями №1-3
3 балла – средний уровень	Справляется с заданиями №1-4
4 балла – уровень выше среднего	Справляется с заданиями №1-5
5 баллов – высокий уровень	Справляется с заданиями №1-6

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **гибкости** у обучающихся (задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения):

1. Упражнения: «Бабочка», «Лягушка», «Солнышко», поперечный шпагат.
2. Упражнения: «Кораблик», «Рыбка», «Мостик» из положения лежа и из положения стоя.
3. Упражнения: наклон вперед из положения стоя и «Складочка»
4. Упражнения: выпад вперед, выпад с касанием локтями пола, продольный шпагат.
5. Боковые наклоны туловища в исходном положении стоя.

Критерии оценивания:

<b>Баллы</b>	<b>Уровень выполнения заданий</b>
1 балл – низкий уровень	Выполняет 2/3 заданий, но с минимальной амплитудой движений
2 балла – уровень ниже среднего	Справляется с 2/3 заданий, но амплитуда движений средняя.
3 балла – средний уровень	Справляется с 2/3 заданий, часть заданий выполняет с хорошей амплитудой, а остальные со средней.
4 балла – уровень выше среднего	Справляется со всеми упражнениями, но некоторые выполняет не с максимальной амплитудой.
5 баллов – высокий уровень	Справляется со всеми упражнениями, выполняя их с максимальной амплитудой.

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **выносливости** обучающихся (задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения):

1. Прыжки на скакалке (соревнование - кто дольше или засекается определенное время 1-3 мин)
2. Упражнение: «прыжки по кругу» – круговая тренировка (все делятся по парам, определяют какой прыжок будут выполнять, затем каждая пара выполняем свой прыжок 1 музыкальный квадрат, потом все по часовой стрелке переходят на место следующей пары и выполняют уже прыжок следующей пары и т.д. Задача пройти весь круг 1,2 или более раз)
3. Беговая серия: под музыкальное сопровождение бег на месте (соревнование - кто дольше или засекается определенное время 1-3 мин).

Критерии оценивания:

<b>Баллы</b>	<b>Уровень выполнения заданий</b>
1 балл – низкий уровень	Выполняет упражнения менее 1 мин.
2 балла – уровень ниже среднего	Выполняет упражнения 1-2 мин., но с постепенным замедлением темпа
3 балла – средний уровень	Выполняет упражнения 1-2 мин в заданном темпе
4 балла – уровень выше среднего	Выполняет упражнения больше 2 минут
5 баллов – высокий уровень	Выполняет упражнения 2-3 мин без видимых признаков усталости.

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания пластичность, **раскрепощённость/ скованность в движениях**, обучающихся (задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения):

1. Из упора присев выпрыгнуть вверх и громко крикнуть «Ура» (или свое имя) – если ребенок скован, у него и голос будет звучать зажато.
2. Игра «Делай как я» - ребенок выходит в круг и показывает движения, которые должны повторить другие учащиеся.
3. Задание «Проведи разминку»
4. Задание «Станцуй сам» - на сцене ребенок один танцует выученный танец /движения, а остальные смотрят.
5. Задание «Придумай свой танец и покажи».

Критерии оценивания:

<b>Баллы</b>	<b>Уровень выполнения заданий</b>
1 балл – низкий уровень	Голос зажат, движения выполняет скованно, отказывается выполнять творческие задания 3-5.
2 балла – уровень ниже среднего	Пробует выполнять творческие задания, но в движениях видна напряженность, движения однообразны.
3 балла – средний уровень	Выполняет все задания, но голос остается зажатым, задание 4-5 не всегда получаются, ребенок сбивается или участвует в выполнении этих заданий не всегда охотно
4 балла – уровень выше среднего	Выполняет все задания, держится уверенно, голос

	звучит громко и четко, но нужен определенный настрой для выполнения творческих заданий.
5 баллов – высокий уровень	Выполняет все задания, держится уверенно, голос звучит громко и четко, видно, что ребенок получает удовольствие от творческого процесса и охотно, с готовностью выполняет творческие задания.

## 2.5. Методические материалы

В основе программы лежат методы и приемы, способствующие физическому развитию детей.

Образовательный процесс включает в себя следующие **методы обучения:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

### Структура фитнес-занятия

**Фитнес-занятие состоит из 3-х частей:** вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть фитнес-занятия (5-7 минут)** направлена на организацию обучающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике, гимнастике.

**Основная часть фитнес-занятия (15 минут)** включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе и т.д. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса детей.

**Заключительная часть фитнес-занятия (5-7 минут)** – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

### Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
Познавательные формы для повышения психолого-педагогической культуры родителей.	- <i>родительское собрание</i> (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг) - <i>тематические консультации</i> (ответы на интересующие вопросы родителей) - <i>индивидуальные консультации</i>	- <i>мастер-классы</i> - <i>презентация дополнительной услуги</i> (информация о содержании работы с детьми).	Соревнования, фестивали, открытые мероприятия.

### 2.6.Список литературы

1. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
2. Немеровский В.М. Физические упражнения и игры на основе фольклора: методическое пособие. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2021.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2017.
4. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

## Рабочая программа по модулю «Аэробика»

### Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

### 1.2. Цель, задачи и принципы программы

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

3. Формировать знания детей о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
4. Обогащать двигательный опыт детей.

##### **Развивающие:**

4. Развивать физические способности детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
5. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, инициативы и познавательной активности.
6. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

##### **Воспитательные:**

4. Содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, взаимопомощи);
5. Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
6. Воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### Объем образовательной нагрузки

<b>возраст</b>	<b>5-7лет</b>
<b>объем 1 занятия</b>	30 мин
<b>кол-во занятий в неделю</b>	2
<b>объем нагрузки в неделю</b>	1 час
<b>кол-во занятий в год</b>	40 час
<b>объем нагрузки в год</b>	40час

### Тематическое планирование

<b>Сентябрь</b>			
Тема	Объем времени	Содержание	Образовательные ресурсы
1. Вводное занятие. Техника безопасности	1ч.	Познакомить детей с техникой безопасности на фитнес-занятии. Выполнение общеразвивающих упражнений, ходьба, прыжки, бросание и ловля мяча.	Степ-платформы
2. Комплекс № 1 Степ-аэробика с обручем	1ч.	-Игровые упражнения «Цирковая лошадка», «Веселые ножки», «Обезьянки». -Степ-аэробика с обручем. Упражнения: «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск». -Игра малой подвижности «Море волнуется».	Степ-платформы, обручи.
3. Комплекс №2 Степ-аэробика с обручем.	1ч.	-Обычная ходьба, бег с высоким подниманием колен, пружинистый шаг, игровое упражнение «Обезьянки резвятся». - Степ-аэробика с обручем. Упражнения: «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск». -Игра малой подвижности «Море волнуется».	Степ-платформы, обручи.
4. Комплекс №3 Степ-аэробика с обручем.	1ч.	-Ходьба, боковой галоп, ходьба приставным шагом боком, игровое упражнение «Большие лягушки». - Степ-аэробика с обручем. Упражнения: «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск». Дыхательная гимнастика «Шары летят». -Игра малой подвижности «Тик-Так».	Степ-платформы, обручи.

<b>Октябрь</b>			
Тема	Объем времени	Содержание	Образовательные ресурсы
1. Комплекс №4 Степ-аэробика с обручем	1ч.	-ходьба, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой, ходьба приставным шагом боком, игровые упражнения «Большие лягушки», «Маленькие лягушки», «Муравьишки», «Обезьянки». -Степ-аэробика. Упражнения: «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск». Дыхательная гимнастика «Шары летят». -Игра малой подвижности «Тик-Так».	Степ-платформы, обручи
3. Комплекс № 5 Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, подскоки с продвижением вперед, игровое упражнение «Раки пятятся».	Степ-платформы, большие мячи

		-Степ-аэробика. Упражнения: «Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка». Дыхательная гимнастика «Трубач». - Игра малой подвижности «Мой мяч».	
3. Комплекс №6 Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, подскоки с продвижением вперед, игровое упражнение «Раки пятятся». -Степ-аэробика. «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка». Дыхательная гимнастика «Трубач». - Игра малой подвижности «Мой мяч».	Степ-платформы, большие мячи.
4. Комплекс №7 Аэробика «Зоопарк». Степ-аэробика	1ч.	- Маршировка и построение в три колонны, аэробика «Зоопарк». -Степ-аэробика. Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Поехали». -Игра малой подвижности «Будь внимателен».	Степ-платформы

<b>Октябрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Комплекс №8 Аэробика «Зоопарк». Степ-аэробика	1ч.	-Маршировка и построение в три колонны, аэробика «Зоопарк», перестроение в колонну по одному, галоп по кругу с остановкой по сигналу, бег приставным шагом боком по кругу, перестроение в три колонны. -Степ-аэробика. Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Поехали». -Игра малой подвижности «Будь внимателен».	Степ-платформы
2.Комплекс № 11 Степ-аэробика	1ч.	-Ходьба, подскоки, игровое упражнение «Неваляшка», прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, игровое упражнение «Муравьишки идут назад». -Степ-аэробика. Упражнения: «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи»,	

		«перебежки». Дыхательная гимнастика «Ёж». -Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	
3. Комплекс №12 Степ-аэробика	1ч.	-Ходьба, подскоки, приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, игровое упражнение «Муравьишки идут назад». -Степ-аэробика. Упражнения: «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «перебежки». Дыхательная гимнастика «Ёж». -Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	Степ-платформы
4. Комплекс №13 Аэробика	1ч.	-Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, игровые упражнения: «Раки пятятся», «Поезд», ходьба парами. -Аэробика. Упражнения: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Гвист», «Пружинка», «Жеребенок». «Мостик», «прыжки». Дыхательная гимнастика «Самолет». -Игра малой подвижности «Путаница».	

<b>Ноябрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Комплекс №14 Аэробика	1ч.	-Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, игровые упражнения: «Раки пятятся», «Поезд», ходьба парами. -Аэробика. Упражнения: «Переступающий шаг», «Улитка», «Удивляемся», «Кукла», «Пьеро», «Мальвина пришла», «Буратино», «Лягушка», «Всех выше». Дыхательная гимнастика «Шары летят». -Игра малой подвижности «Путаница».	
2.Комплекс № 15 Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Маршировка по кругу, игровое упражнение «Веселые ножки», ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, игровое упражнение «Крокодил». -Степ-аэробика. Упражнения: «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Стопа», «Перебежка». Дыхательная гимнастика «Шуршит змея».	Степ-платформы, большие мячи.

		-Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».	
3. Комплекс №16 Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Маршировка по кругу, игровое упражнение «Веселые ножки», ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу, игровое упражнение «крокодил». -Степ-аэробика с большим мячом. Упражнения: «Встанем», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Стопа», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка». Дыхательная гимнастика «Шуршит змея». -Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».	Степ-платформы, большие мячи
4. Комплекс №1+ Степ-аэробика	1ч.	-Упражнения «Разминка стопы», «пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка»	

<b>Декабрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1. Комплекс №2+ Степ-аэробика	1ч.	-Упражнения: «Разминка стопы», «Стопа», «Боковой подъем», «Хоп боком», «Скрестный боковой подъем», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Шарик красный».	Степ-платформы
2. Комплекс № 3+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовый подъем», «Прыгни и поймай». Пальчиковая гимнастика «Колокольчики». -Игра малой подвижности «Скажи наоборот».	Степ-платформы, большие мячи.
3. Комплекс №4+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	--Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовый подъем», «Прыгни и поймай». Пальчиковая гимнастика «Веселые ребята». -Игра малой подвижности «Карусель».	Степ-платформы, большие мячи
4. Комплекс №5+ Степ-аэробика с малым мячом	1ч.	-Упражнения «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Крестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки». «Перебежка». -Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои». -Игра малой подвижности «У белки в	Степ-платформы, маленькие мячи

		дупле»	
--	--	--------	--

<b>Январь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Комплекс №6+ Степ-аэробика с малым мячом	1ч.	-Упражнение5 «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежки». -Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои». -Игра малой подвижности «У белки в дупле».	Степ-платформы, малые мячи
2.Комплекс № 7+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Повороты головой», «Поднимись». «Подъем», «Хоп», «Боковые махи», «Кик», «Прямой скрестный подъем», «арабеск», «Мяч вверх», «Боковой переход», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Поймай мяч», «Арабеск», «Перебежка», «Боковые махи», «Веселые ножки», «Мячики», боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу.	Степ-платформы, большие мячи.
3. Комплекс №8+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовый подъем», «Прыгни и поймай». Пальчиковая гимнастика «Веселые ребята». -Игра малой подвижности «Скажи наоборот».	Степ-платформы, большие мячи
4.Комплекс №11+ Аэробика	1ч.	-Упражнения: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Поехали». Игра малой подвижности «Веселая зарядка».	Мячи

<b>Февраль</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Комплекс №12+ Аэробика	1ч.	-Упражнения: «Игра с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», «Прыжки».	Мячи

		Дыхательная гимнастика «Ветерок». Игра малой подвижности «Шел крокодил».	
2.Комплекс № 7+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Повороты головой», «Поднимись». «Подъем», «Хоп», «Боковые махи», «Кик», «Прямой скрестный подъем», «Арабеск», «Мяч вверх», «Боковой переход», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Поймай мяч», «Арабеск», «Перебежка», «Боковые махи», «Веселые ножки», «Мячики», боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу.	Степ-платформы, большие мячи.
3. Комплекс №8+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовый подъем», «Прыгни и поймай». Пальчиковая гимнастика «Веселые ребята». -Игра малой подвижности «Скажи наоборот».	Степ-платформы, большие мячи
4.Комплекс №11+ Аэробика	1ч.	-Упражнения: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Поехали». Игра малой подвижности «Веселая зарядка».	Мячи

<b>Март</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Комплекс №8 Аэробика «Зоопарк». Степ-аэробика	1ч.	-Маршировка и построение в три колонны, аэробика «Зоопарк», перестроение в колонну по одному, галоп по кругу с остановкой по сигналу, бег приставным шагом боком по кругу, перестроение в три колонны. -Степ-аэробика. Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Поехали». -Игра малой подвижности «Будь внимателен».	Степ-платформы
2.Комплекс № 11 Степ-аэробика	1ч.	-Ходьба, подскоки, игровое упражнение «Неваляшка», прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, игровое упражнение «Муравьишки идут назад».	

		-Степ-аэробика. Упражнения: «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «перебежки». Дыхательная гимнастика «Ёж». -Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	
3. Комплекс №12 Степ-аэробика	1ч.	-Ходьба, подскоки, приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, игровое упражнение «Муравьишки идут назад». -Степ-аэробика. Упражнения: «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «перебежки». Дыхательная гимнастика «Ёж». -Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	Степ-платформы
4. Комплекс №13 Аэробика	1ч.	-Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, игровые упражнения: «Раки пятятся», «Поезд», ходьба парами. -Аэробика. Упражнения: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок». «Мостик», «прыжки». Дыхательная гимнастика «Самолет». -Игра малой подвижности «Путаница».	

<b>Апрель</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Комплекс №14 Аэробика	1ч.	-Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, игровые упражнения: «Раки пятятся», «Поезд», ходьба парами. -Аэробика. Упражнения: «Переступающий шаг», «Улитка», «Удивляемся», «Кукла», «Пьеро», «Мальвина пришла», «Буратино», «Лягушка», «Всех выше». Дыхательная гимнастика «Шары летят». -Игра малой подвижности «Путаница».	
2.Комплекс № 15 Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Маршировка по кругу, игровое упражнение «Веселые ножки», ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, игровое упражнение «Крокодил». -Степ-аэробика. Упражнения: «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону»,	Степ-платформы, большие мячи.

		«Арабеск», «Стопа», «Перебежка». Дыхательная гимнастика «Шуршит змея». -Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».	
3. Комплекс №16 Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Маршировка по кругу, игровое упражнение «Веселые ножки», ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу, игровое упражнение «крокодил». -Степ-аэробика с большим мячом. Упражнения: «Встанем», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Стопа», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка». Дыхательная гимнастика «Шуршит змея». -Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».	Степ-платформы, большие мячи
4. Комплекс №1+ Степ-аэробика	1ч.	-Упражнения «Разминка стопы», «пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка»	

<b>Май</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1. Комплекс №6+ Степ-аэробика с малым мячом	1ч.	-Упражнение5 «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежки». -Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои». -Игра малой подвижности «У белки в дупле».	Степ-платформы, малые мячи
2. Комплекс № 7+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Повороты головой», «Поднимись». «Подъем», «Хоп», «Боковые махи», «Кик», «Прямой скрестный подъем», «арабеск», «Мяч вверх», «Боковой переход», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Поймай мяч», «Арабеск», «Перебежка», «Боковые махи», «Веселые ножки», «Мячики», боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу.	Степ-платформы, большие мячи.
3. Комплекс №8+ Степ-аэробика с большим мячом	1ч.	-Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовый подъем», «Прыгни и поймай». Пальчиковая гимнастика «Веселые ребята». -Игра малой подвижности «Скажи наоборот».	Степ-платформы, большие мячи
4. Комплекс №11+ Степ-аэробика	1ч.	-Упражнения: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны»,	Мячи

Аэробика		«велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», «Прыжки». Дыхательная гимнастика «Поехали». Игра малой подвижности «Веселая зарядка».	
----------	--	---	--

Приложение 2

## Рабочая программа по модулю «Гимнастика»

### Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

### 1.2. Цель, задачи и принципы программы

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

5. Формировать знания детей о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
6. Обогащать двигательный опыт детей.

##### **Развивающие:**

7. Развивать физические способности детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
8. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, инициативы и познавательной активности.
9. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

##### **Воспитательные:**

7. Содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, взаимопомощи);
8. Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
9. Воспитывать умения эмоционального самовыражения, закрепощенности, творчества в движениях.

### Объем образовательной нагрузки

<b>возраст</b>	<b>5-7лет</b>
<b>объем 1 занятия</b>	30 мин
<b>кол-во занятий в неделю</b>	2
<b>объем нагрузки в неделю</b>	1 час

<b>кол-во занятий в год</b>	36 час
<b>объем нагрузки в год</b>	36 час

### Тематическое планирование

<b>Сентябрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик». Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».	Степ-платформы
2.Художественная гимнастика	1	-Ходьба с остановкой по сигналу. -Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу. - Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч. -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики».	Степ-платформы, обручи
3.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик». -Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».	Степ-платформы
4.Художественная гимнастика.	1	-Баковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочередно). -Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол в чередовании с прыжками из обруча в обруч. -Пальчиковая гимнастика «Колокольчик». -Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг платформы и с подлезанием в обруч.	Степ-платформы, обручи

<b>Октябрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Окошко», «Переворот», «Рыбка», «Прыжки в чередовании с ходьбой». -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики».	Степ-платформы
2.Художественная гимнастика	1	-Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруче). -Катание обруча с остановкой по сигналу. - Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе).	Степ-платформы, обручи

3.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Окошко», «Выше», «Переворот», «Рыбка», «Прыжки в чередовании с ходьбой». -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»	Степ-платформы
4.Художественная гимнастика.	1	-Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу и поднять обруч вверх). -Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе). -Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.	Степ-платформы, обручи

<b>Ноябрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше». -Пальчиковая гимнастика «Гриб».	Степ-платформы
2.Школа мяча	1	-Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами. -Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой. -Подбрасывание и ловля мяча. Стоять на платформе. -Игра малой подвижности «Мой мяч».	Степ-платформы, мячи
3.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Окошко», «Выше», «Переворот», «Рыбка», «Прыжки в чередовании с ходьбой». -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»	Степ-платформы
4.Школа мяча.	1	Перебрасывание мяча друг другу, сидеть на степ-платформах.	Степ-платформы, мячи

<b>Декабрь</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Самолет», «Выше подними», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «Прогнись».	Степ-платформы
2.Художественная гимнастика	1	-Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии. -Пролезание в обруч.	Степ-платформы, обруч
3.Силовая гимнастика на степ-платформе	1	-Упражнения: «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимание»	Степ-платформы
4.Силовая	1	-Бег «змейкой» между мячами на	Мячи

гимнастика с мячом		носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу -Игровое упражнение «Бычки», «Тачка».	
--------------------	--	---	--

<b>Январь</b>			
Тема	Объем времени	Содержание	Образовательные ресурсы
1.Силовая гимнастика с мячом	1	-Упражнения: «Вверх», «Вправо-влево», «Сидя на мяче», «Наклоны», «Лежа на мяче», «Мяч».	Мячи
2.Художественная гимнастика с малым мячом	1	-Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола. -Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. -Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. -Дыхательная гимнастика «Ветер». Игра малой подвижности «Походка и настроение».	Мячи
3.Силовая гимнастика с мячом	1	-Упражнения: «Вверх», «Вправо-влево», «Сидя на мяче», «Наклоны», «Лежа на мяче», «Мяч».	Мячи
4.Художественная гимнастика с малым мячом	1	-Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх. -Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. -Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «Моталочки».	Мячи

<b>Февраль</b>			
Тема	Объем времени	Содержание	Образовательные ресурсы
1.Школа мяча	1	-Упражнения: Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе. -Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки. -Подбросить мяч вверх двумя руками. Сесть на степ-платформу, поймать мяч.	Мячи
2.Силовая гимнастика с мячом	1	-Упражнения: «Стрела», «Самолет», «Мостик», «Подъемный кран». -Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	Мячи
3.Школа мяча	1	-Подбрасывание мяча вверх, руками делать «Моталочку», стоя на степ-платформе. -Подбросить мяч вверх двумя руками,	Мячи

		сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч. -Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч. -Отбивание мяча двумя руками и поочередно.	
4.Силовая гимнастика мячом	с	1 -Упражнения: «Стрела», «Медуза», «Мостик», «Подъемный кран», «Броски мяча». Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	Мячи

<b>Март</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Школа мяча	1	-Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки. -Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его.	Мячи
2.Силовая гимнастика гантелями	с	1 -Упражнения: «Вверх-вниз», «Наклоны», «Руки в стороны», «Гантели», «Калечи». -Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Игра малой подвижности «Путаница».	Гантели
3.Школа мяча	1	-Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать. -Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.	Мячи
4.Силовая гимнастика гантелями	с	1 -Упражнения: «Вверх-вниз», «Приседания», «Влево-вправо», «Полочка», «Мостик», «Водоросль».	Гантели

<b>Апрель</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Силовая гимнастика мячом	с	1 -Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей. -Броски мяча руками.	Мячи

		-Упражнение «Дед».	
2.Художественная гимнастика с обручем	1	-Перебрасывание обруча из правой руки в левую. -Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях. -Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.	Обручи
3.Художественная гимнастика с обручем	1	-Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны и вверх, стоять на коленях. -Игровой упражнение «Эквилибрист».	Обручи
4.Силовая гимнастика с мячом	1	-Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей. Упражнение «Брось ногами». -Упражнение «Дед».	Мячи

<b>Май</b>			
<b>Тема</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
1.Силовая гимнастика с мячом	1	-Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей. -Броски мяча руками. -Упражнение «Дед».	Мячи
2.Художественная гимнастика с обручем	1	-Перебрасывание обруча из правой руки в левую. -Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях. -Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.	Обручи
3.Художественная гимнастика с обручем	1	-Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны и вверх, стоять на коленях. -Игровой упражнение «Эквилибрист».	Обручи
4.Школа мяча	1	-ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатыми между коленями мячом. -Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч. -Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. -Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Игра малой подвижности «Черт и краски».	Мячи

## Рабочая программа воспитания

### Пояснительная записка

#### Актуальность

Сегодня активно обсуждается проблема воспитания. В рамках Федерального проекта «Образование» предусмотрена реализация национального проекта «Успех каждого ребенка». Обращаясь к Федеральному собранию, В. В. Путин отметил: «Каждый ребенок одарен и раскрыть его способности – наша задача. В этом – успех России».

Данная программа воспитания направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Воспитательная программа показывает, каким образом педагоги могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с детьми деятельности.

Программа воспитания обеспечивает реализацию Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» При составлении Программы воспитания использованы «Примерная программа воспитания» (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию Министерства просвещения России (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20), внесена в Реестр примерных основных общеобразовательных программ и размещена на сайте <https://fgosreestr.ru/>, «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

В общей системе воспитательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

#### **Цель, задачи и особенности организуемого воспитательного процесса**

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности; поддержка инициатив и достижений обучающихся.

#### **Задачи воспитания:**

1. Развивать интерес к физической активности;
2. Формировать общую культуру личности ребенка, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
3. Формировать осознанное отношение к жизни и здоровью.

Основными традициями воспитания в детском саду является «Событие», ориентированное на формирование ценностного отношения к жизни, здоровью, творчеству, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов.

Важной чертой каждого «События» и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагога и обучающегося является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов.

Отношения между взрослыми и обучающимися строятся на основе интеграции опыта, обмена достижениями и их презентации, взаимодействии и сотрудничестве.

Ключевой фигурой воспитания является руководитель кружка, реализующий по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции и при необходимости выполняющий роль наставника.

### **Формы реализации программы**

В воспитании детей 5-7 лет: создание благоприятных условий для усвоения детьми через игру социально значимых знаний, основных норм, традиций и правил поведения в том обществе, в котором они живут, формирования представлений о ценностях: жизнь, здоровье, творчество.

Используются основные формы:

1. Коллективные: тематические праздники, фестивали, акции, спортивные соревнования и т.д.
2. Групповые: конкурсы.
3. Индивидуальные: беседы, консультации.

#### **Адресат программы**

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся в возрасте 5-7 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

### **Планируемые результаты реализации программы воспитания**

1. Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой;
2. Стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
3. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление кличной и командной победе, нравственные и волевые качества.
4. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.
5. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

*Приложение 4*

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	День знаний!	Доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в эстафетах; повышать двигательную активность в играх. Закрепить умения и навыки,	Сентябрь

		приобретенные на физкультурных занятиях. Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость, волевые качества в достижении цели. Развивать пространственную ориентацию; воспитывать взаимопомощь, взаимовыручку, творческую активность. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям и достижениям команды.	
2.	Игровой сеанс «В долине веселых мячей»	Закреплять двигательные навыки в подвижных играх с мячом; Пробуждать интерес детей и взрослых к физической культуре, развивать умение действовать сообща; Воспитывать навыки здорового образа жизни.	Октябрь
3.	Спортивный досуг «Детские олимпийские игры»	Создать у детей представление об Олимпийских играх. Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр, расширить знания о видах спорта. Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт Олимпизма. Воспитывать нравственно-волевые качества (целеустремленность, выдержка, воля к победе, дружелюбие, взаимовыручка, соперничество).	Ноябрь
4.	Физкультурно-оздоровительный квест «Награда чемпиона»	Формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре. Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей. Развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений. Совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве. Способствовать сближению и организованности детей группы. Поднять эмоциональный настрой воспитанников.	Декабрь
5.	Соревнования «Озорной мяч»	Закреплять двигательные навыки в подвижных играх с мячом;	Январь

		Пробуждать интерес детей и взрослых к физической культуре, развивать умение действовать сообща; Воспитывать навыки здорового образа жизни.	
7.	Спортивные соревнования «Служу России!»	Развивать двигательные умения в разных видах деятельности (бег, ходьба, метание, лазание), Формировать и расширять представления детей о службе в российской армии, Воспитывать патриотические чувства у детей, Приобщать детей к здоровому образу жизни.	Февраль
8.	Масленица. Фестиваль русских народных игр.	Закрепить знания детей о народных играх, проводимых на Масленице. Создать условия для закрепления умений играть в русские народные игры, соблюдать правила. Содействовать развитию физических качеств (быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве). Воспитывать чувства сопричастности к народным праздникам, удовлетворения от участия в коллективной деятельности, дружелюбие.	Март
10.	Спортивный досуг «Мы космонавты»	Приобщать детей к здоровому образу жизни, к физкультуре и спорту; укреплять здоровье дошкольников через вовлечение их в различные формы двигательной активности; обогащать знания детей о космосе; развивать чувство взаимовыручки, выдержку, выносливость, воображение; воспитывать волевые качества, доброжелательность, сопереживание за свою команду; способствовать развитию смелости, целеустремленности; доставить детям радостные эмоции.	Апрель
14.	Фестиваль «Веселая гимнастика»	Совершенствовать умения и навыки в беге, прыжках с препятствиями; воспитывать выносливость, выдержку; развивать скорость, координацию движений при выполнении упражнений.	Май