

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 57»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1 от 03.09.2024



Утверждено:
Заведующим МДОУ № 57
Полетаева В.Ю.
Приказ № 153 от 03.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

РАЗРАБОТАНА:
Княжевой Марией Владимировной,
инструктором по физической культуре

Вологда, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность.....	3
1.2. Новизна.....	3
1.3. Актуальность.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цели и задачи.....	3
1.6. Отличительные черты	4
1.7. Возраст детей.....	4
1.8. Сроки реализации.....	6
1.9. Формы и режим занятий.....	6
1.10. Ожидаемый результат.....	6
1.11. Формы подведения итогов.....	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	6
2.1. Материально-технические условия.....	6
2.2. Требования к педагогическим работникам.....	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3.1. Рабочая программа модуля «Фитнес - тренировка».....	7
3.1.1. Пояснительная записка.....	7
3.1.2. Содержание программы.....	10
3.1.3. Тематическое планирование.....	13
3.1.4. Поурочное планирование.....	15
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
5.1. Методы и приемы оценивания.....	18
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	19
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	20
7.1. Комплексы упражнений Фитбол-гимнастики.....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Детский фитнес имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для работы со слабослышащими детьми дошкольного возраста 5 – 7 лет.

1.2. Новизна

Новизна программы заключается во внедрении фитнеса в образовательную организацию как деятельности, направленной на повышение уровня здоровья и предполагающей множество видов физической активности в сочетании с различными спортивными упражнениями и прочими способами улучшения здоровья и укрепления организма.

1.3. Актуальность

Актуальность программы «Детский фитнес» для слабослышащих детей обусловлена тем, что фитнес оказывает положительное влияние на укрепление мышц детей, повышение способности ориентироваться в пространстве, развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания и быстроты реакции, что, в свою очередь, недостаточно развито у слабослышащих детей. У детей наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. По развитию физических качеств (низкий уровень развития координации и ловкости движений, а также быстроты; выносливость, сила, гибкость – различий нет).

2. По степени сформированности двигательных навыков (отсутствие автоматизации движений и низкой обучаемостью).

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что занятия фитнесом – это прекрасное дополнение к физкультурным занятиям, на которых решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес – тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, используются увлекательные упражнения во всех частях занятия.

1.5. Цели и задачи

Цель: содействие всестороннему развитию физических качеств слабослышащих детей 5-7 лет.

Задачи:

Оздоровительные:

1. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.

Образовательные:

1. ознакомить детей с терминами: физические качества (выносливость, равновесие, гибкость, сила и др.);
2. совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительно относиться к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

1. воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
2. повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.6. Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ходе занятия решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально - дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей, что не противоречит целям и задачам физического развития детей дошкольного возраста. Особое внимание уделяется упражнениям, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Комплексы упражнений предполагают игровой психотерапевтический тренинг «Ландыш». Детский фитнес носит адаптирующий характер, он способствует гармоничному развитию тела и души.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

1.7. Возраст детей

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 5 до 7 лет.

1.8. Сроки реализации

Программа рассчитана на один учебный год (с сентября по май месяц).

1.9. Формы и режим занятий

Программа предусматривает проведение занятий с подгруппой детей в количестве 7 человек 1 раз в неделю в вечернее время, свободное от основной образовательной деятельности.

Длительность каждого занятия 25 минут.

При организации занятий используются следующие приемы: показ, объяснение, страховка, словесная инструкция, подражание, поощрения, практическая помощь со стороны педагога, повторение упражнений и их постепенное усложнение.

1.10. Ожидаемый результат

В конце учебного года обучения у воспитанников:

1. сформирована правильная осанка;
2. развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. наблюдается снижение заболеваемости;
4. сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. сформирован интерес к собственным достижениям;
6. сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.11. Формы подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы осуществляется в рамках диагностики достижений детьми планируемых результатов по физической подготовке.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Материально – технические условия

Место

Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале, на ровной, твёрдой поверхности, при соблюдении режима проветривания и температурного режима (не ниже + 19).

Одежда

Дети занимаются в лёгкой, не стесняющей движения и хорошо пропускающей воздух спортивной форме (футболка, шорты). Занятия проводятся в кроссовках.

Инвентарь и оборудование

Фитнес – тренировки проводятся с использованием следующего инвентаря и оборудования:

1. гантели, жгуты, эспандеры;
2. степ-платформа;
3. мячи, обручи, ленты, скакалки;
4. гимнастическая стенка, гимнастический мат;

5. хоп – мячи.

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение (музыкальный центр, аудиотека).

2.2. Требования к педагогическим работникам

Инструктор по физической культуре с высшим или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта либо высшим или средним профессиональным образованием и дополнительным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование Модуля	Фитнес-тренировка
Количество занятий в неделю/месяц/год	1/4/36
Количество часов в неделю/месяц/год	25 мин./1ч.40 мин./15ч.

3.1. Рабочая программа модуля «Фитнес - тренировка»

3.1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit») - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес-тренировка представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

✓ фитбол-аэробика;

- ✓ степ-аэробика;
- ✓ игровой стретчинг.

Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол - гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных

стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — ступеньки.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с

большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

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

Направленность упражнений фитбол-гимнастики:

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

Направленность упражнений степ-аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

3.1.2. Содержание программы

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

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств,

отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Основная часть занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

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

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

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

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

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

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

- ✓ Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- ✓ V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в степ – аэробике:

- ✓ *March (марш)* – ходьба на месте. *Step (смен)* – шаг.
- ✓ *Basic step (бэсик смен)*. Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- ✓ *Step touch (смен тач)* – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- ✓ *V-step (ви-смен)* – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- ✓ *Toe touch (тоу тач)* – касание носком пола или степа. На каждый счет.
- ✓ *Mambo (мамбо)* – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую но-га на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую при-ставить.
- ✓ *Open step (оупэн степ)* – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- ✓ *Leg curl (лэг керл)* – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую при-ставить.
- ✓ *Knee up (ни ап)* – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- ле-вую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.
- ✓ *Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад)*. 1- шаг левой ногой на степ, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

Противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.

Показания: дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые.

3.1.3 Тематическое планирование

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Комплекс № 1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Комплекс № 2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Комплекс № 3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Комплекс № 4
Октябрь	Разминка. Самомассаж. Фитбол-гимнастика. Комплекс № 1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг. Комплекс № 5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг. Комплекс № 6	Открытое занятие для родителей и педагогов. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг.
Ноябрь	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Комплекс № 7	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Комплекс № 8	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг. Комплекс № 9	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 10
Декабрь	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг. Комплекс № 11	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг. Комплекс № 12	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. Комплекс № 13	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. Комплекс № 14

Январь	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг. Комплекс № 15	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг. Комплекс № 16	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг. Комплекс № 17	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг. Комплекс № 18
Февраль	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг. Комплекс № 19	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг. Комплекс № 20	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 21	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 22
Март	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 23	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 24	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 25	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 26
Апрель	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим	Силовая гимнастика на степ-платформе с	Силовая гимнастика на степ-платформе с

	мячом, стретчинг. Комплекс № 27	мячом, стретчинг. Комплекс № 28	малым мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 29	малым мячом, акробатика и стретчинг. Комплекс № 30
Май	Разминка. Самомассаж. Фитбол- гимнастика. Комплекс № 2	Силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. Комплекс № 31	Силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. Комплекс № 32	Открытое занятие для родителей и педагогов. Силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.

3.1.4. Поурочное планирование

Дата	Тема	Количество часов
Сентябрь	1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	1 час 40 мин
Октябрь	1. Разминка. Самомассаж. Фитбол - гимнастика 2. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг.	25 мин 1 час 15 мин
Ноябрь	1. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг. 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг. 3. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	50 мин 25 мин 25 мин
Декабрь	1. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг 2. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.	50 мин 50 мин
Январь	1. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг. 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	50 мин 50 мин

Февраль	1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	50 мин
	2. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	50 мин
Март	1. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	50 мин
	2. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, акробатика и стретчинг.	50 мин
Апрель	1. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	50 мин
	2. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, акробатика и стретчинг.	50 мин
Май	1. Разминка. Самомассаж. Фитбол-гимнастика.	25 мин
	2. Силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.	50 мин
Итого по модулю «Фитнес-тренировка» 36 занятий по 25 минут		15 часов

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы МДОУ	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года
Количество недель в учебном году	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Сроки проведения Каникул	С 1 по 8 января текущего учебного года
Летний оздоровительный период	С 1 июня по 31 августа текущего учебного года
Количество подгрупп	1 (слабослышащие дети 5-7 лет)
День и время проведения занятий	Пятница; 17.00- 17.25

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Методы и приемы оценивания

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения футболом	Сформированность навыков владения степом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1							
2							
3							

Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий (В)– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний (С)– выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий (Н) – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкульту-ре. 2009 №4.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

1. Приложения

1.1. Комплексы упражнений модуля «Фитнес-тренировка»

Разминка.

1. Встать спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шаг вперёд и, сохраняя такое положение. Ходьба по комнате. Затем вернуться к стене и проверить правильную осанку.
2. Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабить мышцы шеи и свободно опустить голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Поочередно скрещивать вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясти кистями рук, словно стряхиваем с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклон влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполнить круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударять пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

Самомассаж.

При самомассаже суставов сосредоточить внимание на том участке тела, который массируем. Мысленным взором проникаем как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1.Самомассаж шеи. Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2.Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигать плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произвести растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3.Самомассаж спины. Слегка наклонить туловище вперёд, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4.Самомассаж коленных суставов. Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растереть коленный

сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5. Самомассаж ступней. Для удобства положить левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо растереть все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассировать пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

Комплексы упражнений Фитбол-гимнастики.

Комплекс №1

«Хлопок».

И.п. - стоя лицом к хоп - мячу.

В: 1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 – И.п.

«Дотянись».

И.п. — сидя на хоп - мяче, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

В: 1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 – И.п. - вдох

«Приседание».

И.п.- стоя лицом к хоп - мячу.

В: 1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на хоп - мяче, спина прямая;

3-4 – И.п.

«Поворот».

И.п. — спиной к хоп - мячу, руки на пояс.

В: 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться хоп - мяча;

3-4 – И.п.

«Ноги врозь».

И.п.- сидя на полу, лицом к хоп - мячу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

В: 1 -3 - согнуть ноги ближе к себе;

2 -4- ноги врозь, не задевая хоп - мяча.

«Носки-пятки»

И.п. - сидя на хоп - мяче, упор кистями рук на колени.

В: 1-3- Одновременно ставить стопы на носки,

2-4 -на пятки.

«Прогнись»

И.п. - стоя на коленях, хоп - мяч перед грудью.

В:1-3- откатить хоп - мяч от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника

2-4 – И.п.

Комплекс №2

1. И.п.- сидя на хоп - мяче, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. И.п.- сидя на хоп - мяче, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И.п. - лежа на спине на хоп - мяче. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
4. И.п. - лежа на спине на хоп - мяче, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И.п. - стоя на коленях, хоп - мяч перед грудью. Откатить хоп - мяч от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в и.п.
6. И.п. - сидя на полу, ноги в стороны, руки на хоп - мяче. Откатить и прикатить хоп - мяч вперед-назад.
7. И.п. - сидя на хоп - мяче, глубокий наклон вперед.
8. И.п.- сидя на хоп - мяче. Наклоны вправо-влево, одна рука на хоп - мяче, другая тянется вверх.
9. И.п. - лежа на спине, ноги на хоп - мяче. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
10. И.п. - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить хоп - мяч от себя и вернуться в исходное положение.
11. И.п. - сидя на полу, ноги врозь. Откатить хоп - мяч от себя и к себе, спина прямая.