

ГБДОУ детский сад № 34 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №34
Кировского района Санкт-Петербурга
протокол № 6 от 14.07.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детский сад № 34
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ Алексеева Л.В.

приказ № 46 п.1-од от 14.07.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 34 Кировского района Санкт-Петербурга**

«Фитнес для малышей»

Срок освоения: 124 дня (124 часа)

Возраст обучающихся: от 3-х до 5-ти лет.

Разработчик программы:

Борисова А.С.

Санкт-Петербург

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	№ страницы
1.	Введение	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебный план	6
4.	Календарный учебный график	9
5.	Рабочие программы:	10
5.1.	«Фитнес для малышей» для детей от 3-х до 4-х лет	11
5.2.	«Фитнес для малышей» для детей от 4-х до 5-ти лет	27
6.	Методические и оценочные материалы.	41
7.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся	45

1. ВВЕДЕНИЕ

Информационная справка о ДОУ:

Наименование дошкольного образовательного учреждения в соответствии с Уставом: Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34 Кировского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 34 Кировского района Санкт-Петербурга).

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Танкиста Хрустицкого, дом 29, литера А, район Кировский.

Заведующий – Алексеева Лилия Викторовна

Автор программы – Борисова Анастасия Сергеевна, воспитатель.

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов. Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Одна из основных задач ГБДОУ детского сада № 34 Кировского района Санкт-Петербурга - сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Одна из форм физического воспитания дошкольников в ДОУ, через которую решаются оздоровительные задачи, является организация дополнительной образовательной деятельности «Фитнес для малышей» для обучающихся младшего дошкольного возраста.

Поскольку на занятиях фитнесом рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

2. Пояснительная записка.

Общие положения	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» (далее по тексту ДОП «Фитнес для малышей», Программа) разработана для государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №34 Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту ГБДОУ). Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей дошкольного возраста от 3-х до 5-ти лет.</p> <p>«Фитнес для малышей» – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая, формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.</p>
Программа разработана в соответствии с:	<ul style="list-style-type: none">✓ федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;✓ федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;✓ стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;✓ Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;✓ иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга,✓ а также Уставом ГБДОУ.
Направленность Программы:	Физкультурно-спортивная
Актуальность реализации:	ДОП «Фитнес для малышей» ориентирована на укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся и их мотивацию к здоровому образу жизни, что является приоритетной задачей государственной политики РФ и социальным заказом родителей (законных представителей).
Адресат:	Обучающиеся от 3-х до 5-ти лет
Новизна:	заключается во включении нового направления здоровье сберегающих фитнес-технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

Практическая значимость:	состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.
Уровень освоения:	Общекультурный
Объём и срок освоения:	124 дня (124 часа): 1-й год обучения – 62 часа; 2-ой год обучения – 62 часа.
Цель и задачи:	Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и мотивации к ЗОЖ. Задачи: - Развивать обучающихся средствами физической культуры и спорта; - Сохранять и укреплять здоровье обучающихся; - Обучать грамотному выполнению физических упражнений; - Формировать ценностное отношение и мотивацию к здоровому образу жизни; - Приобретать навыки самоорганизации занятий физической культурой.
Планируемые результат освоения ДОП:	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дополнительного образования: <ul style="list-style-type: none"> ✓ у ребенка развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия; ✓ у ребенка сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни; ✓ у ребенка обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью; ✓ у ребенка сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.
Организационно-педагогические условия реализации:	При реализации ДОП «Фитнес для малышей» используется личностно-ориентированный подход, который ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей, предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности.
Язык реализации:	Русский (образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами ДОУ)

Форма обучения:	Очная
Особенности реализации:	Использует модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов. Не требует специального оборудования. Предусмотрено проведение открытых занятий для родителей (законных представителей) обучающихся.
Условия набора и организации групп:	Группы разновозрастные, на основании запроса родителей воспитанников данных групп. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года (при наличии свободных мест в группе). В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: смены места жительства, по желанию родителей и др.
Форма организации и проведения занятий:	Групповая
Количество обучающихся в группе:	Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. Количество воспитанников в группе на первом году обучения не менее 15 человек.
Материально-техническое оснащение:	Занятия проводятся в музыкальном зале ГБДОУ; специальное и спортивное снаряжение не требуется. Используются: <ul style="list-style-type: none"> • музыкальный центр с подборкой треков; • куклы- би-ба-бо и маски для подвижных игр.
Кадровое обеспечение:	Реализуется без привлечения иных специалистов.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план и расписание занятий составлены в соответствии с Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

3.1. Учебный план (1 год обучения) для детей 3-4 лет:

Для групп младшего дошкольного возраста (3-4 года) академический час составляет 15 минут.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическая диагностика, наблюдение
2.	Дыхательная	3	0	3	Контроль

	гимнастика				выполнения, практическая работа
3.	Формирование навыка правильной осанки	10	0,5	9,5	Контроль выполнения, практическая работа
4.	Основные упражнения игрового стретчинга	11	0,5	8,5	Контроль выполнения, практическая работа
5.	Развитие гибкости	5	0,5	6,5	Контроль выполнения, практическая работа
6.	Упражнение в равновесии	8	0,5	7,5	Контроль выполнения, практическая работа
7.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	8	0,5	7,5	Контроль выполнения, практическая работа
8.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	6	0,5	5,5	Контроль выполнения, практическая работа
9.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	9	1	8	Контроль выполнения, практическая работа
10.	Открытое занятие для родителей	1	0	1	Педагогическая диагностика, наблюдение
Итого:		62	4,5	57,5	

3.2. Учебный план (2 год обучения) для детей 4-5 лет:

Для групп младшего дошкольного возраста (4-5 лет) академический час составляет 20 минут.

№	Название раздела	Количество минут	Форма
---	------------------	------------------	-------

п/п		всего	теория	практика	контроля
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическая диагностика, наблюдение
2.	Дыхательная гимнастика	3	0	3	Контроль выполнения, практическая работа
3.	Формирование навыка правильной осанки	10	0,5	9,5	Контроль выполнения, практическая работа
4.	Основные упражнения игрового стретчинга	9	0,5	8,5	Контроль выполнения, практическая работа
5.	Развитие гибкости	7	0,5	6,5	Контроль выполнения, практическая работа
6.	Упражнение в равновесии	8	0,5	7,5	Контроль выполнения, практическая работа
7.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	8	0,5	7,5	Контроль выполнения, практическая работа
8.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	6	0,5	5,5	Контроль выполнения, практическая работа
9.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	9	1	8	Контроль выполнения, практическая работа
10.	Открытое занятие для родителей	1	0	1	Педагогическая диагностика, наблюдение
Итого:		62	4,5	57,5	

3.5. Сводный учебный план по реализации ДОП

№	Название ДОП	Год обучения		Всего академ. часов
		1-й	2-й	
1.	«Фитнес для малышей»	62	62	124
	Итого:	62	62	124

3.6. Примерное расписание занятий:

Год обучения, группа/дни недели	1 год (3-4 года)	2 год (4-5 лет)
	Время занятий	
понедельник	1 6 . 0 5 - 1 6 . 2 0	—
вторник	—	1 5 . 5 5 - 1 6 . 1 5
среда	—	—
четверг	—	1 5 . 5 5 - 1 6 . 1 5
пятница	1 6 . 0 5 - 1 6 . 2 0	—

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество астроном. часов	Режим занятий, недельная нагрузка
1-й год (3-4 года)	01.10.	31.05.	31	62	62	2 занятия по 15 минут (30 минут)
2-й год (4-5 лет)	01.10.	31.05.	31	62	62	2 занятия по 20 минут (40 минут)

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ.

Общие положения рабочих программ:

- Особенность Программы: направлена на гармоничное физическое развитие ребёнка в соответствии с возрастом, психологическая разрядка и выработка привычки к здоровому образу жизни.
- Могут использоваться наряду с классическими занятиями и нетрадиционные формы проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Грамотный подбор нагрузок с учетом уровня физического развития и возраста ребёнка.
- Комфортная, доброжелательная обстановка. Отсутствие системы оценивания и связанных с ней негативных эмоций.
- Безопасные условия занятий.
- В ходе занятий гармоничное развитие важнейших физических качеств: силы, ловкости, выносливости, скорости, гибкости, пластики, координации.
- Равномерное укрепление и повышение тонуса всех основных мышечных групп.
- Используется дыхательная гимнастика.
- Занятия всегда проводятся в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.
- Используется логоритмическая гимнастика.

Требования по техники безопасности:

- быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);

- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»;

- движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

5.1. Рабочая программа «Фитнес для малышей» для детей от 3-х до 4-х лет.

5.1.1. Задачи:	
Образовательные:	<ul style="list-style-type: none"> • знакомить с комплексами физических упражнений с оздоровительной направленностью; • формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
Оздоровительные:	<ul style="list-style-type: none"> • улучшать функциональное состояние организма; • формировать правильную осанку; • повышать физическую и умственную работоспособность; • способствовать снижению заболеваемости.
Развивающие:	<ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость). • формировать эстетические качества (грацию и выразительность движений). • содействовать формированию первичных навыков самоконтроля.
Воспитательные:	<ul style="list-style-type: none"> • прививать жизненно важные гигиенические навыки; • способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; • стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих; • формировать первичные умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
5.1.2. Содержание обучения	<p>Тема 1. Вводное занятие</p> <p>Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Тема 2. Дыхательная гимнастика</p> <p>Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Насос», «Паровозик», «Пузырики».</p> <p>Тема 3. Формирование навыка правильной осанки</p> <p>Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки?</p> <p>Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.</p> <p>Упражнения на формирование хорошей осанки: «вертолет»,</p>

«стрекоза», «полумост», «морская звезда».

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан»

Тема 4. Основные упражнения игрового стретчинга

Практика. Упражнения игрового стретчинга:

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка»

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Тема 5. Развитие гибкости

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Тема 6. Упражнение в равновесии

Теория. Техника безопасности

Практика. Ходьба приставным шагом, руки за голову; ходьба на носках;

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Тема 7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практика Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми»

	<p>пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках;</p> <p>Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка»;</p> <p>Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Поймай комара».</p> <p>Тема 8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика</p> <p>Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев»</p> <p>Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.</p> <p>Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».</p> <p>Тема 9. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота</p> <p>Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.</p> <p>Практика Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом,</p> <p>Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Ловишки», «Удочка», «Мы весёлые ребята».</p> <p>Тема 10. Открытое занятие для родителей.</p>
<p>5.1.3. Планируемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ребенок овладеет основными движениями, начинает контролировать свои движения; ✓ ребенок освоит элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ✓ ребенок овладеет двигательными умениями и навыками; ✓ ребенок приобретет первичные навыки самоконтроля за состоянием здоровья; ✓ ребенок разовьет физические и психомоторные навыки; ✓ ребенок укрепит здоровье, научится красиво двигаться; ✓ ребенок учится творческому самовыражению посредством двигательных действий; ✓ ребенок учится фантазировать.
<p>В результате освоения программы дети 3-4 лет:</p> <p>➤ будут знать</p>	<p>- элементарные знания по физическому воспитанию;</p> <p>-способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;</p> <p>- элементарные игровые упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).</p>

➤ будут уметь	<p>- применять элементарные знания по физическому воспитанию;</p> <p>- использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;</p> <p>- использовать элементарные игровые упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).</p>
---------------	---

5.1.4. Календарно-тематическое планирование для занятий с детьми 3-4 лет

Месяц обучения	№ занятия	Тема	Фитнес-технология и литература	Задачи
О К Т Я Б Р Ь	1	Вводное занятие. Знакомство. Знакомство с понятием «игровой стретчинг» Сказка «Цыпленок и солнышко»	Детская аэробика и стретчинг А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-познакомить детей с техникой безопасности и правилами поведения в зале. - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
	2	«Лесная зверобика»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» «Танцевально-игровая гимнастика для детей»	-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; -формирование правильной осанки.
	3	Знакомство с йогой «Маленькие йожки»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие, познакомить с техникой выполнения позы «Дерево»; -тренировать функцию равновесия;

	4	«Осенние листочки»	Ритмическая гимнастика Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом	-учить выполнять движение в одном темпе и ритме с текстом. -развивать способность ориентироваться в пространстве
	5	«Кошка на скамейке»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка»; -закрепить умение выполнять позу «Дерево»; -укреплять мышцы живота и рук; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.
	6	«Лесная зарядка»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	-формирование правильной осанки. -укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
	7	«Змея»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». -укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	8	«Лесная зверобика»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» «Танцевально-игровая гимнастика для детей»	- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;
Н	1	«Мы сильные и ловкие»	Детская аэробика Колесникова С.В.	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;

О Я Б Р Ь			«Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	<ul style="list-style-type: none"> - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.
	2	«Бутерброд»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», -закрепить умение выполнять «Кошка», «Дерево». -вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
	3	«Осенние звуки»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» « «Танцевально-игровая гимнастика для детей»	-развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, коммуникативные качества, внимание и выразительность движений в танце и игре
	4	«Музыка осеннего леса»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» « «Танцевально-игровая гимнастика для детей»	<ul style="list-style-type: none"> -помочь детям найти средства выражения образа в движениях, мимике, жестах; -развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях; - контрастный игровой образ (Мишка, Белочка, Кошечка, Зайчик, Лисичка).

	5	«Топ – топ»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
	6	«Дом с трубой»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой»; -закрепить умение выполнять позу «Дерево»; - укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	7	Сказка «Кто поможет воробью»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания
	8	«Первые снежинки»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей	-учить сочетать движения с характером музыки. -формировать навыки сохранения правильной осанки;
Д Е К А Б Р Ь	1	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	Ритмическая гимнастика (Е.Р.Железнова «Развивающая гимнастика и подвижные игры»)	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения;

				-оказывать благоприятное воздействие на здоровье.
2	«Раз, два, три выше ноги подними!»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	
3	«Бабочка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», -закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». - вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.	
4	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	Игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	

	5	«Зимний лес»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс"	-учить передавать характерные особенности музыкального образа в движениях; -развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве.
	6	«Свеча»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». -укрепление мышц живота и ног.
	7	Сказка «Волшебные яблоки»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей -укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
	8	«Сказка про новый год»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	- закрепить умение выполнять знакомые асаны; - совершенствовать технику выполнения поз: холм с деревом, скамейка, дом с трубой, кошка, ножницы, свеча, пирог, часы.
Я Н В А Р Ь	1	«Веселые упражнения»	Игровой стретчинг Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр

2	«Сказка про котенка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках. - формировать правильную осанку.
3	«Мы за солнышком идем»	Игровой стретчинг Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.
4	Сказка «Невоспитанный мышонок»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания
5	«Самые ловкие»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	- учить ползать на низких четвереньках; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.
6	«Часы»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Часы». -вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.

**Ф
Е
В
Р
А
Л
Ь**

1.	«Веселые упражнения»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр
2.	«Поезд из Куролесья»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс"	-продолжать развитие выразительности эмоций; -учить выполнять хороводный шаг, притопы, поскоки в соответствии с характером музыки.
3	«Сказка про кролика Чики –рики»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.
4	Сказка «Как медведь себя напугал»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей; -способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц
5	Сказка «Спать пора»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей. -способствовать тренировке и эластичности основных групп

			мышц
	6	«Черепашка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
			-познакомить с техникой выполнения позы «Черепашка»; -закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм»; -укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.
	7	«Подарки для друзей»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
			-закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.
	8	«Ласточка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
			-познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
М А Р Т	1.	«Веселая гимнастика»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»
			- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
	2.	Сказка «Воробей и карасик»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»
			- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса.

3.	«Сказка про кролика Чики – рики»»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз; - развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
4.	«Силачи»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	- обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; -способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц.
5	Сказка «Кто поможет воробью»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; -развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания.
6	«Свеча»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить технику выполнения упражнения «Свеча»; -укрепление мышц живота и ног.
7	Сказка «Близко и далеко»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса.

	8	«Корзинка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». -растягивать мышцы груди, живота и бедер -укреплять мышцы спины.
А П Р Е Л Ь	1.	Сказка «Невоспитанный мышонок»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
	2	«Играем и танцуем»	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.	-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; -обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма.
	3	«Будь здоров!»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; - формировать правильную осанку; -развивать координационные способности.
	4	«Семя и росток»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток»; -закрепить умение выполнять знакомые асаны; -развивать гибкость, чувство равновесия.
	5	«Веселая зарядка»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые	- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку;

			комплексы»	- воспитывать волю и терпение.
	6	Сказка «Волшебные яблоки»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
	7	«Змея»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить технику выполнения упражнения «Змея». -укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	8	«Мы за солнышком идем»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.
М А Й	1.	«Соревнования»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны; -совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	2.	«Весенняя капель»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное

			воздействие на здоровье
3	Сказка «Кто я»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
4	«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
5	«Бумажный кораблик»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.стр 67	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, -совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается.
6	«Солнышко лучистое»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
7	«Спортивная прогулка» (с элементами дыхательной гимнастики)	Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	-обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
8	Открытое занятие для родителей		

5.2. Рабочая программа «Фитнес для малышей» для детей от 4-х до 5-ти лет

5.2.1. Задачи:	
Образовательные:	<ul style="list-style-type: none"> • знакомить с комплексами физических упражнений с оздоровительной направленностью; • формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
Оздоровительные:	<ul style="list-style-type: none"> • улучшать функциональное состояние организма; • формировать правильную осанку; • повышать физическую и умственную работоспособность; • способствовать снижению заболеваемости.
Развивающие:	<ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость). • формировать эстетические качества (грацию и выразительность движений). • содействовать формированию первичных навыков самоконтроля.
Воспитательные:	<ul style="list-style-type: none"> • прививать жизненно важные гигиенические навыки; • способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; • стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих; • формировать первичные умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
5.2.2. Содержание обучения	<p>Тема 1. Вводное занятие</p> <p>Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Тема 2. Дыхательная гимнастика</p> <p>Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Трубочка», «Шагом марш», «Каша кипит»</p> <p>Тема 3. Формирование навыка правильной осанки</p> <p>Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки?</p> <p>Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.</p> <p>Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «вертолет», «стрекоза», «полумост», «морская звезда».</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан»

Тема 4. Основные упражнения игрового стретчинга

Практика. Упражнения игрового стретчинга:

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка»

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Тема 5. Развитие гибкости

Теория. Физическое качество – гибкость

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Тема 6. Упражнение в равновесии

Теория. Техника безопасности

Практика. Ходьба приставным шагом, руки за голову; ходьба на носках

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Тема 7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия

Практика Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках;

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка»

	<p>Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Поймай комара», «Нарисуем фигуру», «Утята»</p> <p>Тема 8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика</p> <p>Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев»</p> <p>Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.</p> <p>Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».</p> <p>Тема 9. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота</p> <p>Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.</p> <p>Практика Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом,</p> <p>Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Ловишки», «Удочка», «Мы весёлые ребята», «Хитрая лиса», «Паучки», «Чай-чай, выручай»</p> <p>Тема 10. Открытое занятие для родителей.</p>
<p>5.2.3. Планируемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ребенок овладеет основными движениями и элементами спортивных игр, сможет контролировать свои движения и управлять ими; ✓ ребенок освоит элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ✓ ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками; ✓ ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья; ✓ ребенок разовьет физические и психомоторные навыки; ✓ ребенок укрепит здоровье, научится красиво, грациозно двигаться; ✓ ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий; ✓ ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию.
<p>В результате освоения программы дети 4-5 лет:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные знания по физическому воспитанию; - способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков; - элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния

➤ будут знать	опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).
➤ будут уметь	<ul style="list-style-type: none"> - применять элементарные знания по физическому воспитанию; - использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков; - использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп); - овладеют первичными навыками самоконтроля.

5.2.4. Календарно-тематическое планирование для занятий с детьми 4-5 лет

Месяц обучения	№ занятия	Тема	Фитнес-технология и литература	Задачи
О К Т Я Б Р Ь	1	<p>Знакомство с понятием «игровой стретчинг»</p> <p>Сказка «Цыпленок и солнышко»</p>	<p>Детская аэробика и стретчинг</p> <p>А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
	2	«Лесная зверобика»	<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» «Танцевально-игровая гимнастика для детей»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; -формирование правильной осанки
	3	«Маленькие йожки»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие, - познакомить с техникой выполнения позы «Дерево»; -тренировать функцию равновесия;

	4	«В гости к солнышку» (комплекс 1)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	-формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия -развитие гибкости, координации
	5	«Кошка на скамейке»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.,стр 11)	-познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка»; -закрепить умение выполнять позу «Дерево»; -укреплять мышцы живота и рук; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.
	6	«Лесная зарядка»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	-формирование правильной осанки; -укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
	7	«Змея»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея»; -укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	8	«Веселые птички» (комплекс 2)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	-формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; - развивать мышцы ног;
Н О Я Б Р Ь	1	«Мы сильные и ловкие»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.

2	«Бутерброд»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», -закрепить умение выполнять «Кошка», «Дерево». -вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
3	«Осенние звуки»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» « «Танцевально-игровая гимнастика для детей»	-развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, - коммуникативные качества, внимание и выразительность движений в танце и игре
4	«Экскурсия в лес» (комплекс 3)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	-совершенствовать физические способности (выносливость, скорость, силу, координацию); - формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
5	«Топ – топ»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
6	«Дом с трубой»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги».	-познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой»; -закрепить умение выполнять позу «Дерево»; - укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
7	Сказка «Кто поможет воробью»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие

			слухового и зрительного внимания
	8	«Первые снежинки»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей
			-учить сочетать движения с характером музыки; -формировать навыки сохранения правильной осанки;
Д Е К А Б Р Ь	1	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	Ритмическая гимнастика (Е.Р.Железнова «Развивающая гимнастика и подвижные игры»)
			- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье.
	2	«Раз, два, три выше ноги подними!»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»
			- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
	3	«Бабочка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
			-познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», -закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм» - вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.

	4	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	Игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
	5	«Путешествие по городу» (комплекс 4)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.
	6	«Свеча»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». -укрепление мышц живота и ног.
	7	Сказка «Волшебные яблоки»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей; -укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
	8	«Сказка про новый год»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	- Закрепить умение выполнять знакомые асаны; - совершенствовать технику выполнения поз: холм с деревом, скамейка, дом с трубой, кошка, ножницы, свеча, пирог, часы.
Я Н В А Р	1	«Веселые упражнения»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений

Б				и подвижных игр
	2	«Сказка про котенка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках; -формировать правильную осанку.
	3	«Мы за солнышком идем»	Игровой стретчинг Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.
	4	Сказка «Невоспитанный мышонок»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания.
	5	«Самые ловкие»	Детская аэробика Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика, базовые комплексы»	- учить ползать на низких четвереньках, - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.
	6	«Часы»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.)	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Часы». -вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.
Ф Е В Р А	1.	«В гостях у лисы» (комплекс 5)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр

**Л
Б**

2.	«Поезд из Куролесья»	Ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс"	-продолжать развитие выразительности Эмоций; -учить выполнять хороводный шаг, притопы, поскоки в соответствии с характером музыки.
3	«Сказка про кролика Чики – рики»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.
4	Сказка «Как медведь себя напугал»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей; -способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц.
5	Сказка «Спать пора»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей. -способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц
6	«Черепашка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения позы «Черепашка»; -закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм»; -укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.
7	«Подарки для друзей»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.

	8	«Ласточка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
М А Р Т	1.	«Веселая гимнастика»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
	2.	Сказка «Воробей и карасик»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса.
	3.	«Сказка про кролика Чики – рики»»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз; - развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4.	«Силачи»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим	- обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; -способствовать тренировке и

			«Игровой стретчинг для дошкольников	эластичности основных групп мышц
	5	Сказка «Кто поможет воробью»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания
	6	«Свеча»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить технику выполнения упражнения «Свеча»; -укрепление мышц живота и ног.
	7	«Поиграем с солнечным зайчиком» (комплекс 7)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса.
	8	«Корзинка»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». -растягивать мышцы груди, живота и бедер -укреплять мышцы спины.
А П Р Е Л Ь	1.	Сказка «Невоспитанный мышонок»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	-обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
	2	«Играем и танцуем»	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.	-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; -обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма

3	«Будь здоров!»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; - формировать правильную осанку; -развивать координационные способности.
4	«Семя и росток»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток»; -закрепить умение выполнять знакомые асаны; -развивать гибкость, чувство равновесия.
5	«Веселые самолеты» (комплекс 6)	ОФП Сулим «Детский фитнес 3- 5 лет»	- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение.
6	Сказка «Волшебные яблоки»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
7	«Змея»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить технику выполнения упражнения «Змея». -укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
8	«Мы за солнышком идем»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

М А Й	1.	«Соревнования»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны; -совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	2.	«Весенняя капель»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	3	Сказка «Кто я»	А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»	- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
	4	«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.	-закрепить умение выполнять знакомые асаны; -совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
	5	«Бумажный кораблик»	Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.стр 67	-закрепить умение выполнять знакомые асаны, -совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается.

6	«Солнышко лучистое»	Игровой стретчинг, Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
7	«Спортивная прогулка» (с элементами дыхательной гимнастики)	Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	-обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку
8	Открытое занятие для родителей		

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

6.1. Общие методические рекомендации

«Фитнес для малышей» основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Все разделы Программы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Структура занятий:

Существует типовая структура занятия, которая состоит из 3-х частей: подготовительная часть, основная и заключительная.

Подготовительная часть фитнес – занятия (10%) направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков или ритмических композиций.

Основная часть фитнес – занятия (75%) включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. При выполнении интенсивных движений: выпадов, наклонов, раскачиваний, необходимо контролировать осанку и дыхание детей. Из-за быстрого темпа и постоянной смены заданий они могут начать сутулиться, дышать ртом, а цель именно этой части занятия – работать с гибкостью и правильным положением позвоночника, мышцами спины, пресса и диафрагмой.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть (15%). Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

Основные средства «Фитнеса для малышей»

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики, начальные элементы акробатики, логоритмическую гимнастику.

6.2 Информационные источники:

6.2.1. Нормативно-правовые источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
5. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

- общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
 8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
 12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

6.2.2.Методическая литература

1. Детский фитнес в ДОУ [Текст]: учебно-методическое пособие / [авт.-сост.: Л. А. Иванова, Е. В. Ненашева, Т. Н. Попова]. - Самара: Порто-принт, 2013. - 95 с.
2. Анацкая Ю.Ю. Детский фитнес - оздоровительно-физкультурное средство дошкольников [Текст] / Ю.Ю. Анацкая; под ред. З.И. Тюмасевой; Междунар. акад. наук экологии и безопасности жизнедеятельности-Ассоциативный член ООН, Копейский гор. округ Челябинской обл., Ин-т здоровья и экологии человека. - Челябинск: Цицеро, 2015. - 80 с.
3. Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
4. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
5. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).
7. Л.И. Латохина. М., "Хатха-йога для детей", 1993
8. М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду» (Изд-во «Сфера», 2004)
9. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!);
10. Иванова Т.А «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста», «Детство-пресс», 2023 г.-192 с.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001г

6.2.3. Дидактические материалы

1. Картотека комплексов классической аэробики.
2. Картотека комплексов ритмической гимнастики.
3. Картотека комплексов игровых упражнений для вводной части занятия.
4. Картотека комплексов ОРУ.
5. Картотека комплексов упражнений на развитие гибкости.
6. Картотека комплексов упражнений на расслабление.
7. Картотека комплексов упражнений на дыхание.
8. Картотека подвижных игр.
9. Картотека упражнений стретчинга.
10. Картотека логоритмических упражнений.
11. Картотека музыкальных треков.

6.2.4. Интернет-ресурсы:

1. Фитнес для детей: польза, виды, особенности занятий. URL: <https://orteka.ru/orteka-life/vremya-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni/fitnes-dlya-detej/>
2. Детские тренировки по фитнесу: обзор современных программ для детей. URL: https://medaboutme.ru/articles/detskie_trenirovki_po_fitnesu_obzor_sovremennykh_programm_dlya_detey/

6.3. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающихся не осуществляется. Используются такие формы контроля как наблюдение и выполнение упражнений в ходе мониторинга достижения детьми планируемых результатов; открытый показ занятия для родителей и педагогов; совместное с родителями занятие, видеоматериалы и (или) фотоотчет.

Мониторинг: контроль знаний осуществляется с использованием диагностической карты.
Цель мониторинга: выявление уровня физического и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности данной программы).

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения упражнений в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, на основе основных направлений программы.

Показателем уровня физического развития является улучшение состояния опорно-двигательного аппарата; повышение мышечного тонуса; формирование основ здорового образа жизни, удовлетворение потребности в двигательной активности, умение точно координировать движения с ритмом, способность к запоминанию и выполнению упражнений.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития в начале и в конце учебного года.

Картотека примерных диагностических упражнений:

1. Равновесие. Упражнение “Фламинго”, удержание равновесия на одной ноге, другая прижата стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки в стороны. Упражнение “Ровная дорожка”, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела

расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

2. Гибкость. Упражнение “Складочка”, сед ноги вместе, прямые, носки натянуты, наклон вперед, руками тянуться вперед к носкам. Упражнение “Корзинка”, лежа на животе взять руками стопы ног, согнутые в коленях. Тянуть руки вместе с ногами вверх. Оценивается правильность выполнения упражнения и его амплитуда.

3. Правильная осанка. Упражнение “ Солдатик”, стоя ноги вместе, руки вниз, удерживать мешочек на голове 10 сек. Оценивается техника и продолжительность выполнения.

Диагностическая карта:

№	ФИ ребёнка / месяц диагностики	Показатели диагностики								Примечание / итоговый показатель		
		Правильная осанка		Гибкость		Равновесие		Общая физическая подготовка				
		X	V	X	V	X	V	X	V	X	V	
1												
2												
3												
4												
5												

Дополнительные обозначения:

Обозначение	Характеристика
Красная клетка	Выполнение упражнения требует длительной концентрации внимания, много лишних движений или упражнение выполняет неправильно
Желтая клетка	Упражнения выполняет без особого напряжения, сосредоточения. Допускает технические ошибки
Зеленая клетка	Упражнения выполняет с большим эффектом. Движения правильные, уверенные, гибкие, точные

7. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

Взаимодействие с семьей – одно из важнейших направлений в образовательной деятельности педагога, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги и родители (законные представители) действуют согласованно. Вовлечение семьи проходит через применение разнообразных форм взаимодействия с родителями.

- ✓ Индивидуальные беседы (по запросу родителей).

- ✓ Консультации «Требование к физкультурной форме в детском саду», «Правильный выбор обуви».
- ✓ Памятка «Формирование осанки – полезные советы».
- ✓ Анкетирование, опрос. «Что такое фитнес?», «Создание в семье предпосылок для физического развития».
- ✓ День открытых дверей; проведение открытых занятий.
- ✓ Информация с полезными советами на стенде «Родительская газета».
- ✓ Развитие рубрики дополнительного сайта для домашнего досуга «Здоровые дети – это счастье родителей!» https://dou34.tvoysadik.ru/?section_id=1034
- ✓ Анкетирование.

Процедура выбора дополнительной общеразвивающей программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеразвивающей программы.

Прекращение договора оказания дополнительной образовательной услуги «Детский фитнес», возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

- ✓ признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) ГБДОУ нецелесообразным дальнейшее освоение детьми Программы;
- ✓ нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеразвивающую программу; неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ качеством образовательных услуг;
- ✓ противопоказания по состоянию здоровья.