

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому развитию воспитанников № 547**

**ПРИНЯТО:**  
Советом педагогов  
Протокол № 1  
От «02» сентября 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ № 547  
Т.В. Иванова  
Приказ № 276/1  
от «02» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»  
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7 лет  
СРОК РЕАЛЗАЦИИ – 1 год**

**АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:**  
Зайцева Ирина  
Владимировна,  
инструктор по  
физическому воспитанию

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность обучения в школе, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются сохранение и укрепление здоровья, эмоциональное благополучие ребенка, направленные на полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения.

В настоящее время проблеме состояния здоровья детей продолжает уделяться серьезное внимание. Стратегические цели образования РФ в области охраны здоровья воспитанников обозначены в ряде концептуальных и программных документов:

Гл.4.Формирование здорового образа жизни

Гл.4 п.1 «Сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации возможно лишь при условии формирования приоритета здоровья... путем создания у *населения мотивации быть здоровым и обеспечения... условий для ведения здорового образа жизни.*

Анализ современных исследований теории и практики дошкольного образования (В.К. Волкова, И.Л. Грошева, Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев, Е.А. Лисина, М.В. Меличева, Е.В. Пахомова, Е.А. Тютинина и др.) свидетельствует о непрерывном интересе учёных к проблеме оздоровления детей. В основном эти исследования касаются вопросов здоровьесбережения детей. Проблеме сочетания оздоровления и физического развития ребёнка в условиях дошкольного образовательного учреждения должно уделяться особое внимание.

Назрела необходимость поиска организационно-содержательных условий и средств реализации такой программы дополнительного образования, которая была бы направлена не только на физическое развитие ребенка, но и формировала у него устойчивую ориентацию на сохранение собственного здоровья и физической культуры.

Реализация программы дополнительного образования основывается на деятельностном подходе на основе парадигмы *здоровьеформирования*, реализуется в требованиях к содержанию педагогической технологии, обеспечивая высокую мотивацию воспитанников, их интерес к собственному физическому развитию и укреплению здоровья.

**Актуальность программы дополнительного образования:**

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, чем шире понимание

значимости выполнения тех или иных физических упражнений, движений, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется развитие ребенка.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Именно поэтому программой дополнительного образования предусмотрены занятия детским фитнесом.

**Детский фитнес** – это спортивно-познавательные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3-х лет – и мальчики, и девочки. При организации занятий детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Интеллектуальные и физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

**Цель программы дополнительного образования:** формирование и развитие у ребенка позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья и развитие физической культуры.

Направленность содержания и форм организации программы выстраивается таким образом, чтобы у ребенка проявлялись:

- высокий уровень мотивации на укрепление здоровья, посредством установки на ценность собственного физического развития;
- умения применять способы, методы и приемы укрепления и развития здоровья к особенностям своего организма;
- культура здоровья, выраженная ответственным отношением, к своему здоровью и физическому развитию.

**Задачи программы дополнительного образования:**

- организовать активную познавательную деятельность в сфере здоровьесформирования и физической культуры ребенка дошкольного возраста;
- оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);

- предупреждать плоскостопие - укреплять мышцы стопы и голени;
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, улучшать обменные процессы;
- улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость;
- формировать двигательные умения и навыки;
- содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- повышать интерес к занятиям физической культурой.

**Основные принципы формирования программы дополнительного образования:**

- *Принцип систематичности* обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств интеллектуального и физического развития.

- *Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.

- *Принцип доступности* реализуется через требование соответствия задач, средств и методов используемых на занятиях возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

- *Принцип наглядности* является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной и познавательной деятельности.

**Методические приемы, используемые на занятиях фитнесом:**

Вводная беседа, объяснение, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Сроки реализации программы дополнительного образования**

Программа реализуется на протяжении 1 года с учетом возрастных категорий детей: 2-3 года; 4-5 лет; 6-7 лет.

Реализация программы предполагает проведение занятий фитнесом – 1 раз в неделю, в соответствии с расписанием.

**Возрастные группы:**

Занятия проводятся в соответствии с возрастными, физическими и психическими особенностями ребенка.

2 - 3 года – занятия проводятся по 10-15 минут, в игровой форме, дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрастным особенностям, учатся чувствовать мышцы и координировать движения, разучивают не сложные танцевальные движения.

4 - 5 лет – занятия проводятся по 20 минут, дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, рассчитанные на растяжку мышц и на укрепление мышц рук, ног и брюшного пресса. Дети разучивают небольшие танцевальные комбинации.

6 - 7 лет – занятия проводятся по 30 минут, дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, укрепляющие мышцы и развивающие выносливость. Дети разучивают танцевальные комбинации, различной сложности и темпа, но соответствующие возрасту.

### **Планируемый результат реализации программы дополнительного образования**

При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

- выносливость;
- пластичность;
- эмоциональная раскрепощенность;
- умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку.

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

### **Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования**

- спортивные праздники;
- открытые занятия для родителей.

## 2. Учебно-тематическое планирование

### Учебно-тематический план для детей 2-х – 3-х лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	1
2 - 4.	«Вот они: шея, плечи, руки »	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	2
6 - 8.	«Наши ножки»	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	2
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка.»	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	1
19 - 22	«Упражнения с предметом»	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	1
30.	«Открытый урок для родителей»	1
31 - 32.	«Упражнения с предметом»	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Учебно-тематический план для детей 4-х – 5-ти лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	1
2 - 4.	«Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	1
6 - 8.	«Быстро, быстро скачут ножки»	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	2
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка»	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	1
19 - 22	«Упражнения с предметом»	4

23.	«Мы немножко потанцуем»	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	2
30.	«Открытый урок для родителей»	1
31 - 32.	«Упражнения с предметом»	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**Учебно-тематический план**  
для детей 6-ти – 7-ми лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	1
2 - 4.	«Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	2
6 - 8.	«Быстро, быстро скачут ножки»	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	1
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка.»	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	1
19 - 22	«Упражнения с предметом»	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	2
30.	«Открытый урок для родителей»	1
31 - 32.	«Упражнения с предметом»	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## 2. Содержание программы дополнительного образования

### 2.1 Содержание программы дополнительного образования для детей 2-х – 3-х лет.

#### Занятие № 1.

**«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

**Цель:**

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

**Задачи:**

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятия № 2-4.****«Вот они шея, плечи, руки»****Цель:**

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

**Задачи:**

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;
- Научить, как правильно разогревать мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие № 5.****«Мы немножко потанцуем»****Цель:**

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

**Задачи:**

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 6-8.***

***«Наши ножки»***

***Цель:***

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

***Задачи:***

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Продолжать учить детей разогревать мышцы;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 9.***

***«Прохождение полосы препятствий»***

***Цель:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### *Занятия № 10-12.*

#### **«Быстрая разминка для ручек и ножек»**

***Цель:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### *Занятие №13.*

#### **«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### *Занятия № 14-17.*

#### **«Медленная разминка. Растяжка»**

***Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;

- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие № 18.**

**«Прохождение полосы препятствий»**

**Цель:**

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

**Задачи:**

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятия № 19-22.**

**«Упражнения с предметом»**

**Цель:**

Познакомить детей с мячиком и обручем.

**Задачи:**

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных

упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятие №23.**

#### **«Мы немножко потанцуем»**

**Цель:**

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

**Задачи:**

- Развивать мышечную память;
- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятия № 24-27.**

#### **«Повторение быстрой и медленной разминок»**

**Цель:**

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

**Задачи:**

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятие № 28.**

#### **«Прохождение полосы препятствий»**

**Цель:**

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

**Задачи:**

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие №29.**

**«Мы немножко потанцуем»**

**Цель:**

Усложнить ранее изученные упражнения.

**Задачи:**

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие №30.**

**«Открытое занятие для родителей»**

**Цель:**

Выступление перед родителями.

**Задачи:**

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных

упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятия № 31-32.***

#### **«Упражнения с предметом»**

##### ***Цель:***

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

##### ***Задачи:***

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

##### ***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

##### ***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

## **2.2 Содержание программы дополнительного образования для детей – 4-х – 5-ти лет.**

### ***Занятие № 1.***

#### **«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

##### ***Цель:***

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

##### ***Задачи:***

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

##### ***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

##### ***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятия № 2-4.**

#### **«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»**

**Цель:**

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

**Задачи:**

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;
- Научить, как правильно разогревать мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;
- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятие №5.**

#### **«Мы немножко потанцуем»**

**Цель:**

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

**Задачи:**

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятия № 6-8.**

#### **«Быстро, быстро скачут ножки»**

**Цель:**

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

**Задачи:**

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;

- Учить держать равновесие;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 9.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Учить доводить начатое до конца;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 10-12.***

**«Быстрая разминка для ручек и ножек»**

***Цель:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №13.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 14-17.***

**«Медленная разминка. Растяжка»**

***Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных

упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятие № 18.***

#### **«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

***Задачи:***

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятия № 19-22.***

#### **«Упражнения с предметом»**

***Цель:***

Познакомить детей с мячиком и обручем.

***Задачи:***

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятие №23.***

#### **«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость;
- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятия № 24-27.**

**«Повторение быстрой и медленной разминок»**

**Цель:**

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

**Задачи:**

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие № 28.**

**«Прохождение полосы препятствий»**

**Цель:**

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

**Задачи:**

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №29.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Усложнить ранее изученные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Продолжать развивать внимание.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №30.***

**«Открытое занятие для родителей»**

***Цель:***

Выступление перед родителями.

***Задачи:***

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 31-32.***

## **«Упражнения с предметом»**

### **Цель:**

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

### **Задачи:**

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

### **Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

### **Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

## **2.3 Содержание программы дополнительного образования для детей 6-ти – 7-ми лет.**

### **Занятие № 1.**

#### **«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

### **Цель:**

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

### **Задачи:**

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

### **Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

### **Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **Занятия № 2-4.**

#### **«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»**

### **Цель:**

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

**Задачи:**

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;
- Научить, как правильно разогревать мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;
- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие №5.**

**«Мы немножко потанцуем»**

**Цель:**

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

**Задачи:**

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятия № 6-8.**

**«Быстро, быстро скачут ножки»**

**Цель:**

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

**Задачи:**

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Учить держать равновесие;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 9.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Учить доводить начатое до конца;
- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 10-12.***

**«Быстрая разминка для ручек и ножек»**

***Цель:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных

упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятие №13.***

#### **«Мы немножко потанцуем»**

##### ***Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

##### ***Задачи:***

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

##### ***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

##### ***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятия № 14-17.***

#### **«Медленная разминка. Растяжка»**

##### ***Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

##### ***Задачи:***

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

##### ***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

##### ***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### ***Занятие № 18.***

#### **«Прохождение полосы препятствий»**

##### ***Цель:***

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

**Задачи:**

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятия № 19-22.**

**«Упражнения с предметом»**

**Цель:**

Познакомить детей с мячиком и обручем.

**Задачи:**

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие №23.**

**«Мы немножко потанцуем»**

**Цель:**

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

**Задачи:**

- Развивать мышечную память;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость;
- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 24-27.***

**«Повторение быстрой и медленной разминок»**

***Цель:***

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

***Задачи:***

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 28.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

***Задачи:***

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие №29.**  
**«Мы немножко потанцуем»**

**Цель:**

Усложнить ранее изученные упражнения.

**Задачи:**

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Продолжать развивать внимание.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятие №30.**  
**«Открытое занятие для родителей»**

**Цель:**

Выступление перед родителями.

**Задачи:**

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Занятия № 31-32.**  
**«Упражнения с предметом»**

**Цель:**

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

**Задачи:**

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

**Материалы для занятий:**

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

### **3. Мониторинг реализации программы дополнительного образования (на основе педагогической диагностики)**

За основу выявления уровня усвоения задач интеллектуально-познавательного развития берутся объем, глубина, осознанность знаний об основных ценностях здоровья и физической культуры.

Показатели:

- знает о необходимости охраны своего здоровья;
- самостоятельно стремится выполнять правила здорового образа жизни (режим дня, сон, прогулка, занятия физкультурой и спортом, закаливание);
- знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека, необходимости охраны своего здоровья, физического развития;

#### **Методики проведения диагностики**

Для выявления **развития познавательной сферы** старших дошкольников задания:

«Человек и его потребности»

Цель: выяснить, какие потребности ребенок считает жизненно важными для человека, какие условия необходимы для их удовлетворения.

Игра «Здоровье-болезнь»

Детям предлагается описать части тела при здоровье и болезни после того, кто им бросил мяч.

Части тела. Здоровье Болезнь. Волосы (блестящие, тусклые). Щеки (румяные, серые). Глаза (веселые, грустные). Рот (уголки вверх – улыбка, уголки вниз – уныние). Плечи (прямые, опущенные).

Рисование «Портрет Здоровья и Болезни»

Детям предлагается пофантазировать и нарисовать портреты «Здоровья» и «Болезни».

**В поведенческо-деятельностной сфере** наблюдаются - нравственно-волевые устремления в реализации своих поступков (твердость, самостоятельность, упорство, выдержка, принципиальность), поступки, умение оценить собственное и поведение сверстников с точки зрения здорового образа жизни (критичность, честность), самостоятельность в организации познавательно-игровой, двигательной деятельности,

относительно правил и ценностей игры, общения и взаимного здоровьесбережения.

#### **4. Информационно-методические условия**

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.
3. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. –М. 1974.
4. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И., Желобкова Е.Ф.- М. 2010.
5. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю. –М. 2003
6. Формы оздоровления детей 4-7лет. – Волгоград.2008.

#### **5. Материально-технические условия**

- резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу),
- CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей» и др.,
- мячи (фитбол-мячи),
- гимнастические обручи,
- скакалки,
- кегли,
- кубики.

#### **5. Кадровые условия**

Воспитатель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Инструктор по физической культуре, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта, либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 90968971127139709201549797461453131823202372966

Владелец Козловская Юлия Сергеевна

Действителен с 27.07.2022 по 27.07.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763535

Владелец Романова Наталья Владимировна

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026