

Серовский городской округ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №42 «Огонек»

Рассмотрено
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 15.08.2023 г.



Утверждаю
заведующий МАДОУ № 42 «Огонек»
 Гальчич Л.А.
Приказ №102-О
От 29 августа 2023 г.

**Дополнительная адаптированная программа физической направленности
«Детский фитнес»
для детей 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Рогачёва А.И.,
инструктор по физической культуре, I кк.

Серов 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1	Пояснительная записка	3-9
1.1	Цель и задачи программы	9-10
1.2	Содержание общеразвивающей программы	10-15
1.3	Планируемые результаты	15-16
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	18-19
2.4	Список литературы	19-20
Мониторинг. Приложения		21-

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»*

Древнегреческие мудрецы

Учебный план дополнительного образования детей дошкольного возраста физкультурно-оздоровительной направленности составлен на 2022-2023 учебный год.

Федеральный государственный образовательный стандарт школьного образования обуславливает личностно-ориентированную модель развития воспитанника, гуманистический характер воспитания. Он определяет необходимость учета индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющих особыми условиями получения им образования, индивидуальных потребностей отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Обеспечение необходимых условий для обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья – важнейшая задача государства и специалистов, работающих с такими детьми, в частности и наша. В ФГОС указано на то, что реализация программ инклюзивного образования, в том числе физического воспитания школьников, должно быть обеспечено соответствующими методическими разработками и технологиями. При этом инклюзивное обучение детей с ОВЗ предполагает совместное обучение детей данной категории с их сверстниками в одной группе, а не в специально организованных группах. Одним из средств и форм решения проблемы инклюзивного физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих недостатки в развитии речи, может стать фитнес. Направление детского фитнеса появилось недавно, и его популярность стремительно растет как среди специалистов в области физического воспитания, так и среди родителей и их детей. Детский фитнес включает в себя комплексные программы оздоровительных мероприятий. Основу их составляют специальные физические упражнения, использование которых позволяет дозировать психофизическую нагрузку, корректировать параметры физического развития и физической подготовленности, способствует удовлетворению потребности детей в физической активности, повышает интерес их к занятиям, а также приобщает к здоровому образу жизни.

Разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта «Детский фитнес», которая ориентирована, в том числе и на коррекционную работу с

детьми с нарушением речи и для детей с задержкой психического развития. Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, Суставная гимнастика, йога. Игровые технологии (подвижные игры, игровой стретчинг), Дыхательная гимнастика. Энималфит (зверогимнастика), занятия с использованием дополнительного оборудования: мячики для тенниса, скакалки, массажные коврики и полусферы, координационная лестница и мячи, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими

нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумемную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Одна из приоритетных целей социальной политики России – модернизация образования в направлении повышения доступности и качества для всех категорий граждан. Поэтому, актуальным становится вопрос получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья, число которых постоянно растет. Дети с ОВЗ «могут реализовать свой потенциал социального развития при условии вовремя начатого и адекватно организованного обучения и воспитания – образования, обеспечивающего удовлетворение как общих с нормально развивающимися детьми, так и особых образовательных потребностей, заданных спецификой нарушения психического развития» (Основные положения Концепции специального федерального образовательного стандарта для детей с ОВЗ). В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, нарушение осанки, плоскостопие, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости. Поэтому одним из главных направлений работы дошкольного учреждения является создание максимально комфортных условий для всестороннего развития личности, посредством коррекционной работы и с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей ребёнка, развитие способности к адаптации в социум. Традиционные формы проведения физкультурно-оздоровительной работы, как ни печально это признавать, не формируют у ребенка ни полезные привычки (привычка выполнять утреннюю гимнастику), ни развивают интерес к саморазвитию физических качеств, ни способствуют развитию любознательности и познавательной мотивации, которые, в свою очередь, играют решающую роль в формировании ценностей здорового образа жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. И тем самым детей с ТНР и ОВЗ могут

реализовать свой потенциал социального развития при условии вовремя начатого и адекватно организованного обучения и воспитания – образования, обеспечивающего удовлетворение как общих с нормально развивающимися детьми, так и особых образовательных потребностей, заданных спецификой нарушения развития.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы

анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы создания программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Показатели эффективности освоения программы

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Пятый год жизни (средняя группа)

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро

перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. *Примечательной особенностью детей является фантазирование*, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется руководителем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности*. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Адресат программы

Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы

- Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 32 часа (октябрь – май)
- Количество занятий в месяц – 4

Режим занятий:

- Периодичность занятий - 1 раз в неделю
- Продолжительность занятия – 30 минут

Форма занятий: групповая, численностью по 10-11 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

Формы обучения:

- очная форма обучения
- специально организованная образовательная деятельность

Формы работы:

- Познавательная беседа;
- Просмотр видеоматериала;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;
- Рассматривание иллюстраций.

1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий качеств ребёнка с ограниченными возможностями посредством занятий фитнесом, содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Обучающие

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план.

Таблица 1

Разделы программы	Количество часов (по годам обучения)	
	1-й год обучения Старшая группа	2-й год обучения Подготовительная группа
Энималфит (зверогимнастика)	12	12
Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	10	10
Игровой стретчинг, йога	8	8
Танцевальная гимнастика	12	12
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	10	10
Итого	64	64

Содержание учебного плана

Структура занятий:

- Вводная часть
 - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;
- Основная часть
 - комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
 - задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; Энималфит (зверогимнастика); степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;

- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;
- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Владение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Владения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Владения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Энималфит (зверогимнастика) Еще одно современное направление. Детям предлагается игра, в которой они превращаются в различных животных и, выполняют в этом образе упражнения. Подражая образу, дети познают правильную технику спортивных и танцевальных движений, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ –

аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степен под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степен. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степен приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных

тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Лого-аэробика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;

- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (середина и конец года)	60 мин		60 мин
2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	5 мин	5 мин	
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, логоритмика	5 мин	5 мин	
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	287 мин		287 мин
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	30 мин		30 мин
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	222 мин		222 мин
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	122 мин		122 мин
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов	280 мин		280мин
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	232 мин		232мин
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	280 мин		280 мин
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	280 мин		280мин
12	Упражнения игрового стретчинга	87 мин		87мин
13	Элементы самомассажа	30 мин		30 мин
	ИТОГО	32 ч (1920 мин)	10 мин	31 ч 50 мин (1910 мин)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Обручи;
6. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу (см. Приложение № 1).

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший

основными двигательными навыками» вводятся в таблицу (см. Приложение №2).

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
10. Интернет ресурсы
11. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
12. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
13. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
14. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
15. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
16. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
17. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
18. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

20. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
22. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
23. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
24. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
25. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
26. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
27. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
28. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
29. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
30. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
31. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
32. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
33. ЧП Лакоценин СС 2007г.
34. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067629

Владелец Гальчич Лариса Александровна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024