

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 367 г. Челябинска»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета МБДОУ «ДС № 367
г. Челябинска»
«31» 08. 2022 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «ДС № 367
г. Челябинска»

С.В. Гамова
Приказ № 43 от «31» 08 2022 г.

Модуль «Детский фитнес» по осуществлению образовательной области «физическое развитие» основной образовательной программы для детей дошкольного возраста на 2021-2022 уч.год.

Разработчики:
Завьялова Е.Ю.
Полякова А.В.

Челябинск 2022 г.

| Оглавление | № стр. |
|--|-------------------|
| 1. Целевой раздел Программы: | |
| 1.1. Пояснительная записка | 2 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации модуля | 4 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию модуля | 6 |
| 1.1.3. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста | 8 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения модуля | 11 |
| 2. Содержательный раздел Программы | |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с возрастом обучающихся | 12 |
| 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы | 18 |
| 2.3 Формы взаимодействия с родителями | 20 |
| 3. Организационный раздел Программы: | |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение модуля | 21 |
| 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 23 |
| 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. Специальные мероприятия по реализации модуля | 24 |
| 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды | 25 |
| 4. Краткая презентация модуля «Детский фитнес» | 34 |
| Список литературы | 36 |

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье- это необходимая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей. Они стали более ленивы и не представляют себе времяпровождения без телевизора и компьютера.

Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой нетрадиционные подходы и методы оздоровления.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Фитнес в системе физического воспитания, это упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой детского фитнеса является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа должна быть построена по принципу «Каждый ребенок

продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих? Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников. **Физическое воспитание в нашем ДООУ осуществляется по программе «От рождения до школы» (Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой). В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания**, которое осуществляется как в непосредственно организованной педагогом деятельности, так и в совместной деятельности педагога с детьми (игровая деятельность, режимные моменты, досуги, спартакиады, развлечения, динамические часы и т.д.), а также в самостоятельной деятельности воспитанников.

Одной из основных годовых задач МБДОУ ДС №367 г. Челябинска является:

«Создание единого здоровьесберегающего образовательного пространства» реализация данного модуля в системе физического развития детей в детском саду поможет наиболее полно организовать комплексную работу по поставленной годовой задаче.

Так же учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, возникла необходимость в разработке модуля и здоровьесберегающей технологии «Детский фитнес».

Данный модуль разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Устав ДООУ.

Используются парциальные программы:

- ✓ Лечебно-профилактический танец «Фитнес-денс., Ж.Е. Фирилева Е.Г. Сайкина.» СПб., 2007.
- ✓ Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг Е. В. Сулим ООО «ТЦ Сфера», 2012.
- ✓ Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. .- М.: Просвещение, 2011г.

1.1.2 Цель и задачи реализации модуля

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начально-развитие физических качеств).
- Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами.
- Развитие специфических качеств, необходимых для занятий фитнесом: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
- Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
- Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках.

В направлении физической культуры «Детский фитнес», существует большое разнообразие видов двигательной активности, через которые успешно решаются задачи направленные на укрепление здоровья детей:

- **Оздоровительная аэробика** – комплекс упражнений выполняемых поточным способом под музыку различного характера, основанных на базовых движениях аэробики, направленных на формирование правильной осанки, развитие костной и сердечнососудистой системы, суставно-связочного аппарата; с сохранением нечастого напряженного дыхания;
- **Ритмическая гимнастика** – выполнение под музыку общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных непрерывным комплексом – способствует повышению интереса к выполнению физических упражнений;
- **Игровой стретчинг** – упражнения развивающие гибкость и эластичность мышц, имеющие образные названия, способствующие развитию детского воображения и креативности;
- **Фитбол-гимнастика** – атлетическая гимнастика, с использованием больших упругих мячей.
- **Степ аэробика** - это форма аэробных упражнений, которая включает в себя наступание на небольшую платформу и спуск с нее.
- **Зверобика** – аэробика подражательного характера.

- **Игровая йога** - это форма современной йоги, предназначенная для детей. Она включает в себя позы для увеличения силы, гибкости и координации движений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию модуля.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно- тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по принципу «от простого к сложному».

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип «не навреди». Физические упражнения, применяемые в программе фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

В последнее время медики допускают использование фитнес-программ при нарушениях осанки, ожирении, астме, диабете, заболеваниях суставов и других заболеваниях с обязательным контролем соответствия тренировочных нагрузок состоянию занимающихся.

Принцип индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей дошкольного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть

ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Вторая младшая группа (3 – 4 года).

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной.

Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, вслушивается пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы.

Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения.

Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др.

У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения модуля

3 -4 лет

- 1) Обучающийся испытывает радость и эмоциональный комфорт от двигательной активности, ее результатов
- 2) Обучающийся по показу может выполнять упражнения на равновесие, на гибкость, растяжку, правильно выполняет простые разновидности специальных шагов, бега, прыжков.
- 3) Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности.

4 -5 лет

- 1) Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- 2) Выполнять имитационные упражнения с элементами гимнастических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- 3) Уметь правильно выполнять гимнастические и силовые упражнения;
- 4) Знать последовательность выполнения упражнений в комбинации;

5-7 лет

- 1) Знать все основные понятия;
- 2) Уметь правильно выполнять гимнастические и силовые упражнения;
- 3) Знать последовательность выполнения аэробных и гимнастических упражнений в комбинации;
- 4) Уметь выполнять хореографические движения четко, не смазано;
- 5) Уметь слушать музыку;
- 6) Делать упражнения правильно с максимальной отдачей;
- 7) Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- 8) Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- 9) Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с возрастом обучающихся.

Младший возраст

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
2. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Основы музыкальной грамоты.
5. Организация и проведение соревнований.

Степ - аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basic step — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче.

Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте. ,
2. Step touch — приставной шаг вправо, влево.
3. Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

Упражнения на тренажерах

Ознакомление с тренажерами.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба на корточках.

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, ногами и руками (сидя на велотренажере и сидя на скамейке)

Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;

приведение, отведение и махи вперед. Назад и в стороны круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски

мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.: стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Замок дракона»).

Игровая йога

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи»,

поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», «цапля». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Листья опадают», «Медузы на мяче», «Мороженое тает».

Средний , старший возраст.

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органично связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носитадаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Степ-аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basic step — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross — шаг вперед правой (на степ) — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.
4. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в

сторону — правая на носок, то же на ступе.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.

3. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.

2. Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.

4. Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

5. Lunge — выпад вперед, в сторону.

6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

7. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе.

8. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад. Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом»,

«Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Упражнения на тренажерах

Упражнения на тренажере «Бегущая по волнам». Лыжный шаг. Шаги с разной амплитудой, не держась руками.

Упражнения на батуте. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов, руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (без страховки).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба спиной вперед, ходьба на корточках, отталкиваясь одной ногой (самокат)

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, сидя и стоя.

Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево, ускоряя и замедляя темп. Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»),

Упражнения на расслабление

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскатывание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза.

На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию с постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Шалтай-болтай», «Волны на животе», «Прикоснусь — проснись».

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные формы их проведения:

- по традиционной схеме,
- построенные на подвижных играх,
- круговые тренировки,
- на тренажерах.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

Методы реализации образовательной программы:

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «Детский фитнес» используются различные методы и приемы:

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания)
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

| Наглядные: | Словесные: | Практические: |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">– наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);– наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);– тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | <ul style="list-style-type: none">– объяснения, пояснения, указания;– подача команд, распоряжений, сигналов;– вопросы к детям;– образный сюжетный рассказ, беседа;– словесная инструкция. | <ul style="list-style-type: none">– повторение упражнений без изменения и с изменениями;– проведение упражнений в игровой форме;– проведение упражнений в соревновательной форме. |

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

Средства реализации образовательной программы:

На занятиях по фитнесу используются различные средства:

- физические упражнения;
- спортивные упражнения;
- гигиенические факторы.

Данные средства направлены на развитие двигательной, игровой, музыкально-ритмической деятельности детей.

2.3 Формы взаимодействия с родителями

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей в вопросах формирования навыков и представлений о здоровом образе жизни.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- ✓ изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации двигательной деятельности в детском саду и семье;
- ✓ информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания детей и возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- ✓ привлечение семей воспитанников к участию в городских мероприятиях по фитнесу;
- ✓ поощрение родителей за внимательное отношение к стремлениям и потребностям ребенка в двигательной активности, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников.

Ежегодно с родителями детей, в рамках реализации модуля «Детский фитнес» проводится тематическое собрание «Роль физического воспитания в дошкольном детстве». Родители узнают о том, какое значение имеет физическая культура для воспитания и развития дошкольников, знакомятся с принципами и содержанием программы «Детский фитнес». В течение учебного года проводятся совместные досуги и праздники, акции, индивидуальные консультации для ознакомления родителей с динамикой физического развития детей, открытые занятия с участием родителей. В конце учебного года проводится отчетное мероприятие.

Таким образом, используются такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей и детей.

**3. Организационный раздел Программы:
Модуль «Детский фитнес»**

Материально-техническое обеспечение модуля

| Пособия и оборудования | Количество |
|---|------------|
| Стенка шведская | 4 |
| Бревно напольное | 1 |
| Доска с ребристой поверхностью 2 метра | 2 |
| Батут | 2 |
| Скамейка гимнастическая 2,5 метра | 4 |
| Дуга малая высота : 30см. | 2 |
| Балансир | 2 |
| Степ | 15 |
| Беговая дорожка | 2 |
| Велотренажёр детский | 2 |
| Канат 3метра | 3 |
| Гребной тренажер | 1 |
| Шнур плетенный короткий «Косичка» | 21 |
| Скакалка короткая длина - 1200см | 21 |
| Палка гимнастическая пласт.больш. | 23 |
| Палка гимнастическая пласт. | 39 |
| Обруч большой диаметр- 70 -90см | 10 |
| Кольцо резиновое диаметр - 20 см | 9 |
| Кольцо пластмассовое (зеленое) | 11 |
| Кубик пластмассовый малый | 26 |
| Кольцеброс | 2 |
| Кольца | 46 |
| Конусы | 8 |
| Мат короткий синий | 1 |
| Мяч резиновый малый диаметр(черный) | 50 |
| Мяч резиновый малый диаметр - 10см | 20 |
| Мяч резиновый средний диаметр - 15см | 15 |
| Мяч резиновый большой диаметр - 20 -25 см | 6 |
| Фитбол | 10 |
| Набивной мяч | 3 |
| Мешочек с песком | 29 |
| Кегля пластмассовая | 17 |
| Диск металлический | 10 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Воланы | 9 |
| Тоннель из дуг | 4 |
| Флажки | 33 |
| Коврики резиновые мал. | 20 |
| Пеньки | 15 |
| Эспандер | 10 |
| Дорожки здоровья пластмассовые | 9 |
| Куб деревянный малый | 30 |
| Музыкальный центр | 1 |
| Нейроскалки | 17 |
| Эспандеры | 20 |
| Сибборды | 16 |
| Балансировочные подушки | 36 |

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», М., «Скрипторий», 2008;

2. Игнатова И.В., Власова О.В. Методическая разработка «Методические рекомендации по содержанию и методике обучения основным движениям фитнес-аэробики на занятиях физической культуры» г. Челябинск, 2016 г.;

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-7 лет.- 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021.-160 с.

4. Учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы» Инновационной программе дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (шестое издание дополненное и исправленное, 2021 г. – стр. 141).

5. «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с. (Растем здоровыми),

6. «Са-Фи-Дансе» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально- игровой гимнастике для ДОУ (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина),

7. «Ритмическая мозаика», программа по ритмической пластике для детей (автор А.И. Буренина).

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. Специальные мероприятия по реализации модуля

| Месяц проведения | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
|------------------|---|--|
| Сентябрь | Совместная встреча-игра с детьми старшего возраста «Повтори за мной» с использованием наглядных моделей поз и упражнений из игровой йоги. | Парад «Сделай как я!» с использованием наглядных моделей поз и упражнений из игровой йоги. |
| Октябрь | Досуг «Как мы мишку гимнастике учили», посвященный дню гимнаста (29 октября) | День самоуправления, посвященный дню тренера (30 октября) |
| Ноябрь | Соревнования «Лесная олимпиада» (Зверобика) | Соревнования «Лесная олимпиада» (Зверобика) |
| Декабрь | Физкультурный досуг «Аэробика для Бобика» | Встреча с главным тренером сборной команды Челябинской области по фитнес – аэробике Расторгуевой Оксаной Владимировной |
| Январь | Физкультурный досуг (игровой стрейчинг) «Сказки бабушки Потягушки» | Физкультурный досуг (игровой стрейчинг) «Сказки бабушки Потягушки» |
| Февраль | <i>23 февраля – День защитники</i> Физкультурный праздник «Самый сильный» | <i>23 февраля – День защитника отечества</i> Физкультурный праздник «Самый сильный» |
| Март | <i>8 марта - Международный женский день.</i> Досуг с родителями «Йога с мамой» | <i>8 марта - Международный женский день.</i> Досуг с родителями «Йога с мамой» |
| Апрель | <i>7 апреля – День здоровья</i> Физкультурный праздник с использованием корригирующей гимнастики «Секреты здоровья для пингвиненка Лу» | <i>7 апреля – День здоровья</i> Физкультурный досуг с использованием корригирующей гимнастики «Секреты здоровья для пингвиненка Лу» <i>12 апреля - День космонавтики</i> Физкультурный праздник с использованием фитбол-гимнастики «Парад планет» |
| Май | Показательные выступления команды МБДОУ ДС № 367 г. Челябинска по фитнес – аэробике. Марафон «На зарядку становись!» (с родителями) | Показательные выступления команды МБДОУ ДС № 367 г. Челябинска по фитнес –аэробике. Марафон «На зарядку становись!» (с родителями) |

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды.

Вторая младшая группа.

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.)

Одним из средств повышения двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

| Назначение оборудования | Наименование | Размер, масса | Кол-во |
|--|---------------------------|--------------------------------|---------------------|
| Для игр и упражнений с прыжками | Обруч большой | 90 см. | 1 шт. |
| | Обручи малые | 50-60 см. | 4 шт. разных цветов |
| | Шнур короткий плетеный | 75 см. | 5 шт. |
| | Мини-мат | | При наличии |
| Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием | Мячи разного размера | Диаметр 8 см. 15 см. 20 см. | По 3 шт. |
| | Кольцеброс | | 1 шт |
| | Корзина для заброса мячей | | 1 шт. |
| | Кегли (набор) | | 1 шт. |
| | Набивные мешочки | 100- 150 гр. | 10 шт. |
| Для ползания и лазания | Дуга | Ширина 50-60 см. высота 30 см | 1 шт. |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко с лентой | Длина 50 см | 20 шт. |
| | Мяч массажный | Диаметр 8-10 см. | 10 шт. |
| | Погремушки | | 10 шт. |

| | | | |
|--|--|--|------------------|
| | Платочки | | 10 шт. |
| | Флажки | | 20 шт. |
| | Кубики маленькие | Ребро 4-5 см. | 10 шт. |
| | Косички | Длина 50- 60 см. | 10 шт. |
| | Султанчики | | 10 шт. |
| | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см. | 10 шт. |
| Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук | Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы | | не менее 5 шт. |
| | Коврики и массажные | | 5-6 шт. |
| | Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног | | Не менее 10 шт. |
| | Доска с ребристой поверхностью | длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см. | 1 шт. |
| Атрибуты к подвижным играм | Шапочки, маски | | По тематике игр. |
| Тренажеры для дыхательной гимнастики | Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. | | Не менее 5 шт. |

Средняя группа

В среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных в программе физических упражнений.

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

| Назначение оборудования | Наименование | Размер, масса | Кол-во |
|--|---|---------------------------------|---------------------|
| Для игр и упражнений с прыжками | Обруч большой | 90 см. | 1 шт. |
| | Обручи малые | 50-60 см. | 4 шт. разных цветов |
| | Шнур короткий плетеный | 75 см. | 5 шт. |
| | Мини-мат | | При наличии |
| | Куб деревянный (спрыгивание с высоты) | Ребро 25 см. | 1 шт. |
| | Кирпичики деревянные или пластмассовые (перепрыгивание) | Высота 5-10 см. | 3-5 шт. |
| Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием | Мячи разного размера | Диаметр 15 см. 20 см. 25 см. | По 3 шт. |
| | Кольцеброс | | 1-2 шт. |
| | Корзина для заброса мячей | Расстояние 2-2,5 м. | 1 шт. |
| | Вертикальная мишень | Расстояние 1,5-2 м. | 1 шт. |
| | Кегли (набор) | | 1 шт. |
| | Набивные мешочки | 150-200 гр. | 10 шт. |
| Для ползания и лазания | Дуга | Ширина 50-60 см. высота 40 см | 1 шт. |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко с лентой | Длина 50 см | 20 шт. |
| | Мяч массажный | Диаметр 8-10 см. | 10 шт. |
| | Платочки | | 10 шт. |
| | Флажки | | 20 шт. |
| | Кубики маленькие | Ребро 4-5 см. | 10 шт. |
| | Косички | Длина 50- 60 см. | 10 шт. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Пластмассовые шарики | Диаметр 6-8 см. | 10 шт. |
| | Султанчики | | 10 шт. |
| | Гимнастическая палка | 71 см. | 10 шт. |
| | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см. | 10 шт. |
| Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук | Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы | | не менее 5 шт. |
| | Коврики и массажные | | 5-6 шт. |
| | Бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног | | Не менее 10 шт. |
| | Рукавички для самомассажа | Размер детской руки | Индивидуально для каждого ребенка по 1 шт. |
| | Доска с ребристой поверхностью | длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см. | 1 шт. |
| | Атрибуты к подвижным играм | Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетик. | |
| Тренажеры для дыхательной гимнастики | Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. | | Не менее 5 шт. |

Старшая группа.

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

| Назначение оборудования | Наименование | Размер, масса | Кол-во |
|---------------------------------|------------------|---------------|---------------------|
| Для игр и упражнений с прыжками | Обруч большой | 100 см. | 1 шт. |
| | Обручи средние | 60-70 см. | 4 шт. разных цветов |
| | Шнур плетеный | 100 см. | 5 шт. |
| | Мини-мат | | При наличии |
| | Скакалка длинная | 3 м. | 1 шт. |
| | Скакалка | 150 см. | 5-7 шт. |

| | | | |
|--|---|--------------------------------------|----------|
| | короткая | | |
| | Куб деревянный (спрыгивание с высоты) | Ребро 30-40 см. | 1 шт. |
| | Кирпичики деревянные или пластмассовые (перепрыгивание) | Высота 15-20 см. | 5-6 шт. |
| Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием | Мячи разного размера | Диаметр 15 см. 20 см. 25 см. | По 3 шт. |
| | Кольцеброс | | 1-2 шт. |
| | Корзина для заброса мячей | Расстояние 3,5-4 м. | 1 шт. |
| | Вертикальная мишень | Высота 2,2 м. Расстояние 3,5-4 м. | 1 шт. |
| | Кегли (набор) | | 1 шт. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Набивные мешочки | 150-200 гр. | 10 шт. |
| Для ползания и лазания | Дуга | Ширина 60-70 см. высота 40-50 см | 1 шт. |
| Для равновесия | Набивные мешочки | 500 гр. | 3 шт. |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко с лентой | Длина 50 см | 20 шт. |
| | Мяч массажный | Диаметр 8-10 см. | 10 шт. |
| | Платочки | | 10 шт. |
| | Флажки | | 20 шт. |
| | Кубики маленькие | Ребро 4-5 см. | 10 шт. |
| | Косички | Длина 50- 60 см. | 10 шт. |
| | Султанчики | | 10 шт. |
| | Гимнастическая палка | 71 см. | 10 шт. |
| Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см. | 10 шт. |
| | Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы | | не менее 5 шт. |
| | Коврики и массажные | | 5-6 шт. |
| | Бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног | | Не менее 10 шт. |
| | Рукавички для самомассажа | Размер детской руки | Индивидуально для каждого ребенка по 1 шт. |
| | Доска с ребристой поверхностью | длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см. | 1 шт. |
| | | | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|----------------|--|
| Атрибуты к подвижным играм | Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетики. | | По тематике игр и количеству участников. |
| Тренажеры для дыхательной гимнастики | Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. | | Не менее 5 шт. |
| Игры спортивные | Городки | | 1 шт. |
| | Баскетбол | Кольцо, мяч | 1 шт. |
| | Футбол | Футбольный мяч | 1-2 шт. |

Подготовительная к школе группа.

Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

| Назначение оборудования | Наименование | Размер, масса | Кол-во |
|-------------------------|---------------|---------------|--------|
| | Обруч большой | 100 см. | 1 шт. |

| | | | |
|--|---|--------------------------------------|---------------------|
| Для игр и упражнений с прыжками | Обручи средние | 60-70 см. | 4 шт. разных цветов |
| | Шнур плетеный | 100 см. | 5 шт. |
| | Мини-мат | | При наличии |
| | Скакалка длинная | 3 м. | 1 шт. |
| | Скакалка короткая | 150 см. | 5-7 шт. |
| | Куб деревянный (спрыгивание с высоты) | Ребро 30-40 см. | 1 шт. |
| | Кирпичики деревянные или пластмассовые (перепрыгивание) | Высота 15-20 см. | 5-6 шт. |
| Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием | Мячи разного размера | Диаметр 15 см. 20 см. 25 см. | По 3 шт. |
| | Кольцеброс | | 1-2 шт. |
| | Корзина для заброса мячей | Расстояние 3,5-4 м. | 1 шт. |
| | Вертикальная мишень | Высота 2,2 м. Расстояние 3,5-4 м. | 1 шт. |
| | Кегли (набор) | | 1 шт. |
| | Набивные мешочки | 150-200 гр. | 10 шт. |
| Для ползания и лазания | Дуга | Ширина 60-70 см. высота 40-50 см | 1 шт. |
| Для равновесия | Набивные мешочки | 500 гр. | 3 шт. |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко с лентой | Длина 50 см | 20 шт. |
| | Мяч массажный | Диаметр 8-10 см. | 10 шт. |
| | Платочки | | 10 шт. |
| | Флажки | | 20 шт. |
| | Кубики маленькие | Ребро 4-5 см. | 10 шт. |
| | Косички | Длина 50- 60 см. | 10 шт. |
| | Султанчики | | 10 шт. |
| | Гимнастическая палка | 71 см. | 10 шт. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см. | 10 шт. |
| Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук | Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы | | не менее 5 шт. |
| | Коврики и массажные | | 5-6 шт. |
| | Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног | | Не менее 10 шт. |
| | Рукавички для самомассажа | Размер детской руки | Индивидуально для каждого ребенка по 1 шт. |
| | Доска с ребристой поверхностью | длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см. | 1 шт. |
| Атрибуты к подвижным играм | Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетик. | | По тематике игр и количеству участников. |
| Тренажеры для дыхательной гимнастики | Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. | | Не менее 5 шт. |
| Игры спортивные (рекомендации по организации спортивных игр смотреть в программе «Детство») | Городки | | 1 набор. |
| | Баскетбол | Кольцо, мяч | 1 шт. |
| | Футбол | Футбольный мяч | 1-2 шт. |
| | Бадминтон | Ракетки и воланы | 1-2 набора |
| | Хоккей. | Клюшки, шайба. | 4-6 шт. 1-2 шт. |

4. Краткая презентация модуля дополнительного образования

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В конвенции о правах ребенка прописано законное право детей на здоровый рост и развитие. Проблема воспитания культуры здоровья особенно актуальна для всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Одной из основных задач МБДОУ ДС «Детский сад № 367 г. Челябинска – укрепление здоровья дошкольников через организацию различных форм физического воспитания.

Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а также использовать на занятиях физической культурой нетрадиционные подходы и методы оздоровления.

Среди форм физического воспитания дошкольников в системе дошкольного образовательного учреждения, через которую решаются оздоровительные задачи, является модуль «Детский фитнес». Именно этот дошкольный период является сензитивным для развития базовых физических качеств.

Содержащиеся в данной программе методы весьма универсальны и доступны для занятий физической культурой в детском саду. Программа данного модуля позволяют поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий, упражнений на гибкость и растяжку, а также манипуляций с предметами художественной гимнастики: мячом, обручем. Кроме того, «Детский фитнес» данной направленности - ценное средство развития ловкости, решительности, смелости, формирования навыков самоконтроля и самопознания.

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
- Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами.
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
- Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках.

Новизна планируемого модуля заключается в том, что фитнес как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Программа «Детский фитнес» послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей.

Практическая значимость: Модуль расширяет границы возможностей обучающихся и показана практически всем детям, указанной выше возрастной категории, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнесом.

В этом виде физической культуры существует много направлений, через которые успешно решались задачи направленные на укрепление здоровья детей:

- **Оздоровительная аэробика** – комплекс упражнений выполняемых поточным способом под музыку различного характера, основанных на базовых движениях аэробики, направленных на формирование правильной осанки, развитие костной и сердечно сосудистой системы, суставно-связочного аппарата; с сохранением нечастого напряженного дыхания;
- **Ритмическая гимнастика** – выполнение под музыку общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных непрерывным комплексом – способствует повышению интереса к выполнению физических упражнений;
- **Игровой стретчинг** – упражнения развивающие гибкость и эластичность мышц, имеющие образные названия, способствующие развитию детского воображения и креативности;
- **Фитбол-гимнастика** – атлетическая гимнастика, с использованием больших упругих мячей.
- **Степ аэробика** - это форма аэробных упражнений, которая включает в себя наступание на небольшую платформу и спуск с нее.
- **Зверобика** – аэробика подражательного характера.
- **Игровая йога** - это форма современной йоги, предназначенная для детей. Она включает в себя позы для увеличения силы, гибкости и координации движений.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей в вопросах формирования навыков и представлений о здоровом образе жизни.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации двигательной деятельности в детском саду и семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в городских мероприятиях по фитнесу;
- поощрение родителей за внимательное отношение к стремлениям и потребностям ребенка в двигательной активности, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Е., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
3. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
4. Теория и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон, тренера / Под ред. Д.Г.Калашникова. — М., 2002.
5. Карней Э, Энциклопедия фитнеса. — М., 2003.
6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М., 2005.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
9. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ / Сост. И.М. Ахметзянов. - М., 2007.
10. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Сост. Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М., 2007.
11. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 2005.
12. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. — М., 2010.
13. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2005.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». — СПб., 2007.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2007.
16. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. — 2009. - № 4. - С. 6.

