

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28 Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 28
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2024г. № 3

Утверждена

приказом по ГБДОУ детскому саду № 28
Кировского района Санкт-Петербурга
от 28.08.2024г. № 119
Заведующий _____/Н.В. Чистякова/

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Детский фитнес»**

срок освоения 2 года

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3 – 5 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Зверева Екатерина Борисовна

Санкт-Петербург
2024г

Содержание

1. Целевой раздел Программы

Пояснительная записка.....	3
Отличительные особенности Программы, актуальность	4
Цели и задачи Программы.....	4
Планируемые результаты освоения Программы	5
2. Содержательный раздел Программы	6
Учебный план.....	6
Календарный учебный график	9
Содержание Программы.....	11

Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной программе детский фитнес	15
--	----

3. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)

Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды.....	18
Педагогическая диагностика	18
Материально-техническое обеспечение Программы	20

4.Список используемой литературы.....24

1. Целевой раздел программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующими документами: -Федеральный

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - 273-ФЗ);
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242;
- ✓ Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

«Детский фитнес» – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная.

Период обучения – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 28 занятий в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю:

15 минут для групп младшего возраста,

20 минут для групп среднего возраста.

Срок реализации программы - 1 учебный год (с октября по апрель включительно).

Состав группы постоянный – 10-12 детей (в подгруппе).

1.1 Отличительные особенности программы, актуальность

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стретчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие

основные принципы: *наглядность* – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Адресат программы (участники) – дети 3-5 лет.

Цель и задачи Программы

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и гимнастики.
- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.
- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие задачи:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления.

Оздоровительные задачи:

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Форма и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Занятия проводятся один раз в неделю. В месяц проводится четыре занятия. Все занятия проводятся во второй половине дня.

Планируемые результаты освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- начальная диагностика (октябрь);
- итоговая диагностика (апрель).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Предполагаемые результаты к концу года (3-4 года)

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового Стретчинга.
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).
- Освоили составные элементы движений.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Предполагаемые результаты к концу года (4-5 лет)

Владеют новыми комбинациями движений.

- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- развитие способности к двигательной импровизации,
- Выражение эмоционального состояния образа через движение под музыку.

Формы подведения итогов

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

2. Содержательный раздел Программы

Учебный план

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» для детей 3-5 лет. Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 7 месяцев (с 01 октября по 30 апреля) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

Планирование занятий (час) Сетка часов при одном занятии в неделю

Возрастная группа 3 – 5 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Зверо – аэробика	5	Физические качества: 1.гибкость; 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение;
2	Лого – аэробика	5	
3	Силовая гимнастика	5	
4	Бэби – дэнс	5	

5	Стретчинг	4	- темп движения; - двигательная реакция
6	Дыхательная гимнастика	4	Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
	Всего	28	

***1 условный час равен 1 учебному часу** в соответствии с требованиями санитарных правил, с учетом возраста детей.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 01 октября 2024 года.

Окончание учебных занятий – 30 апреля 2025 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» для детей 3 – 5 лет.

Реализуется по Программе «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье».

Комплектования групп дополнительного образования детей:

с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.

Каникулы: с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя.

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детским садом № 28 Кировского района Санкт-Петербурга.

Количество часов, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

- воспитанники от 3 до 4 лет – 15 минут;
- воспитанники от 4 до 5 лет – 20 минут;

Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель
1 год	01.10.2024	30.04.2025	28

Содержание Программы

Участники Программы (адресат) - дети 3 - 5 лет.

Характеристика, цели и содержание разделов программы

В разделах «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-дэнс», «Гимнастика», «Спортивная аэробика», «Художественная гимнастика» физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Задачи обучения:

- формирование интереса к физической культуре, потребности в движении;
- развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
- развитие слухового внимания, координация движений,
- формирование правильной осанки,
- умения выполнять движения в соответствии с темпом ритмом музыки,
- обогащение двигательного опыта,
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета,
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы,
- заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами,
- формировать умение передавать, ловить, бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча,
- формировать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Раздел «Лого-аэробика»

Виды упражнений:

- «У бабушки в деревне»:
- «Ягнята»,
- «Курочка наседка»,
- «Коза-дереза»,
- «Злая и добрая кошка»,
- «Корова»,
- «Лошадка»,
- «Петушок-золотой гребешок»,
- «Ягнята»,
- «Осел»,
- «Мудрая сова» *Основные движения:*
- сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.
- ползание и пролезание на четвереньках;
- хлопки руками под музыку с произношением звуков; движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт и произношения звуков
- хлопки по счёту;

- притопы на каждый счёт;

притопы с хлопками поочерёдно с имитацией звуков природы; поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; **Раздел «Зверо-аэробика» Виды упражнений:**

- Звери Зоопарк:
- «Тигр»,
- «Зебра»,
- «Обезьяна»,
- «Носорог»,
- «Дикобраз»,
- «Антилопа» *Основные движения:*
- формировать устойчивое равновесие;
- правильное дыхание;
- совершенствовать ходьбу в разных направлениях;
- ползание и пролезание на четвереньках;
- держать равновесие в разных и.п;
- через произвольные движения проявлять эмоциональную раскрепощённость; движения руками в различном темпе.

Раздел «Дыхательная гимнастика» Виды упражнений

- «Еж»,
- «Поехали!»,
- «Ветер» *Основные движения:*
- ходьба по комнате, совершая попеременное движение руками и приговаривая чухчух!
- медленное покачивание из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, но вдох опускать руки со звуком ш-ш, з-з, с-с.
- сановная стойка, медленные повороты головы вправо шумный вдох носом, поворот головы в лево – выдох через полуоткрытый рот.

Раздел «Силовая гимнастика»

Виды упражнений: «Силачи»,

- «Атлеты»,
- «Барабан»,
- «Наклоны»
- «Прыгающий колобок»,
- «Самолеты»,
- «Циркач» *Основные движения:*
- выполнение ходьбы,
- бег различными темпами,
- движение туловищем в различном темпе.
- высокий подъем коленей поочередно.
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- ходьба сидя на стуле;
- ловить и подбрасывать мячи разных размеров;
- передача мяча;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

произвольные упражнения на воспроизведение музыки; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз; подъем рук поочерёдно вверх, вниз;

- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.

Раздел «Стретчинг» Виды

упражнений:

- «Волна»,
- «Смешной клоун»,
- «Цветок»,
- «Солнечный лучик»,
- «Волк» «Лягушки»,
- «Слоник»,
- «Кошка»,
- «Лисичка»
- «Змея»,
- «Черепашка»,
- «Медуза»,
- «Журавль»,
- «Паучок»,
- «Матрешка»,
- «Дуб»
- «Звезда»,

Основные движения:

- Наклоны прямого корпуса параллельно полу;
- Широкие шаги с сгибанием передней ноги и выпрямлением позади стоящую ногу;
Вытягивание прямых рук, сцепленных в замок над головой и выворачивание ладонями вверх;
- Вытягивание прямых рук вверх в стойке с согнутыми коленями;
- Прогибание и выгибание позвоночника в позе не четвереньках;
- В положение лёжа на животе постепенное выпрямление рук и поднимание вверх голову;
- В положение лёжа на животе вытягивание рук и ног одновременно над полом
Развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

Раздел «Бэби-дэнс»

Виды упражнений:

- «Топ-хоп»,
- «Буги»,
- «Круги»,
- «Полусолнце»

Основные движения:

- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
подъем рук поочерёдно вверх, вниз; ходьба
на каждый счет и через счет;
- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

Раздел «Гимнастика»

Виды упражнений:

- «Наклоны»,
- «Попрыгунчики»,
- «Самолеты»,
- «Арка»,
- «Салют»,
- «Качели»,
- «Мостик» *Основные движения:*
- совершенствовать навыки в равновесии с использованием мяча;
- удерживать равновесие стоя на руках с опорой на мяч вытянутыми ногами;
- повороты туловища в правую и левую сторону сидя на мяче;
- покачивания сидя на мяче с подъёмом рук в верх;
- стоя поднимать мяч в верх и опускать;
- прокатывание мяча стоя на коленях вперёд-назад;
- вытягивание лёжа спиной на мяче;
- наклоны

Раздел «Спортивная аэробика» *Виды упражнений:*

- «Играем с плечами»,
- «Шаги в сторону»,
- «Пружинка»,
- «Наклоны»,
- «Велосипед»,
- «Спрячемся»,
- «Неваляшка»,
- «Ванька-встанька»,
- «Приседаем»,
- «Прыжки» *Основные движения:* шаги;
- марши на месте;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем коленей;
- подскоки;
- прыжки;
- бег и его разновидности в разных направлениях;
- ходьба различными способами;
- повороты туловища в правую и левую сторону
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов; шаг галопа вперед и в сторону; пружинистые движения ногами на полу приседах; шаг с подскоком;

Раздел «Художественная гимнастика»

Виды упражнений: «Руль»,

- «Браслетик»,
- «Колесо»,
- «Балерина»,
- «Прокати по дорожке»,
- «Подбрось и не урони» *Основные движения:*
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги;

- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- броски и ловля спортивного инвентаря
- прокатывание мяча различными способами;
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с ритмом

3. Организация проведения занятий

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными. Каждое занятие в календарном планировании программы по детскому фитнесу представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач. Цель и общие задачи в программе «Ритмическая мозаика» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности воспитанников и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря. Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников. При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным. Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в упражнениях

можно отнести: использование звуковых ориентиров. Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях и комплексах

Виды занятий

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети выполняют придуманные ими вариации из закреплённых упражнений. Такие задания развивают фантазию.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащенном необходимым оборудованием, которые соответствуют гигиеническим и эстетическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям и полностью соответствует требованиям Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает игровую, познавательную,

речевую, двигательную и творческую активность, учитывает интеграцию образовательных областей.

Развивающая предметно-пространственная среда для детей дошкольного возраста:

- Содержательно насыщена (дидактическими, развивающими играми, картотеками словесных игр), дает возможность творческому самовыражению.
- Трансформируемая, т. е. изменяема в зависимости от замысла и интересов дошкольников, от образовательной ситуации, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (оборудована ширмами, детскими театральными костюмами, атрибутами для постановок, игрушками - персонажами).
- Полифункциональная, дает возможность использовать предметы и материалы в разных видах детской деятельности и применять в соответствии с замыслом детей.
- Вариативное пространство учитывает интересы мальчиков и девочек.
- Безопасная для детского использования.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала в развитии детей в детском саду, приспособлена для реализации Программы, в соответствии с особенностями данного возрастного этапа, с учетом индивидуальных особенностей детей и приоритетным направлением работы педагога.

Педагогическая диагностика

Оценочные материалы

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «**Детский фитнес**»: ребенок выполнил элемент правильно - 3 балла; выполнил частично - 2 балла; не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

- «усвоил» красный кружок – 31-36 баллов
- «частично усвоил» кружок – 25-30 баллов
- «не усвоил» кружок – 19-24 баллов

Диагностические карты

Возрастная группа 3 – 4 лет																										
ФИ О	Зверо - аэробика						Лого - аэробика						Силовая гимнастика						Стретчинг						Результаты	
	Тигр		Зебра		Обезьяна		Корова		Лошадь		Коза-дереза		Акробаты		Самолеты		Циркач		Домик		Слоник		Кошка			
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		
Возрастная группа 4 – 5 лет																										
ФИ О	Зверо - аэробика						Лого - аэробика						Силовая гимнастика						Стретчинг						Результаты	

Носорог		Дикобраз		Антилопа		Осел		Ягнята		Цыплята		Силач Неваяляш ка		Атлеты		Барабан		Волна		Цветок		Волк					
н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Материально-техническое обеспечение Программы

№	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	Спортивное оборудование <ul style="list-style-type: none"> • гимнастические палки • гимнастические мячи • гимнастические обручи • гимнастические маты • скакалки • мячи большие резиновые (фитбол) • гимнастические гантели (пластик.) • флажки. Помпоны. • тяжелые гимнастические мячи 	
	<ul style="list-style-type: none"> • мягкие модули разных форм • коврики • канат малые мячи	
3	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	По количеству обучающихся
4	Костюмы	

Список используемой литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. 7. Степ-дэнс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство пресс., 2000. 10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Тарасова Т.А., “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)