

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска №109

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ
г. Мурманска №109
И.И. Пальченкова
Приказ № 124-р
«31» 08. 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст воспитанников: **5 - 6 лет.**

Срок реализации 1 год

Составитель:
Бойкова Т.В.,
педагог дополнительного образования

Мурманск

2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Актуальность, новизна	5
1.2. Педагогическая целесообразность.....	8
2.Цели и задачи.....	8
2.1. Адресат программы.....	9
3. Основные условия организации образовательного процесса.....	9
3.1. Режим занятий.....	10
3. 2.Форма реализации программы.....	10
3.3.Содержание программы.....	11
3.4 Календарный учебный график.....	18
4. Планируемые результаты.....	19
4.1. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы.....	20
5. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение).....	21
6.Список литературы	22

1. Пояснительная записка

Основной проблемой современного общества считается низкий уровень здоровья населения.

В нашем регионе сконцентрированы наиболее неблагоприятные природно-климатические условия, характерны для всего Севера. Город имеет ярко выраженную недостаточность солнечной радиации. Резкие перепады температуры и влажности воздуха, силы ветра, атмосферного давления создают дискомфортные условия для жизни человека, что способствует изменению ряда физиологических функций, ухудшает самочувствие. В районе Крайнего Севера установлены изменяющиеся сезонные периоды (биологические ритмы), самыми негативными из которых являются период «полярной ночи» (ноябрь – декабрь) и выход из «полярной ночи» (январь – февраль). В период «полярной ночи» дошкольники подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в нейрогуморальной системе организма («синдром полярного напряжения»).

Поэтому в детском саду созданы все условия для активной и разнообразной деятельности детей. Укрепление и сохранение здоровья детей достигается не только системой специальных мероприятий, сколько разумной организацией жизни детей в группе, правильным чередованием различных видов деятельности.

Одним из путей укрепления здоровья дошкольников должна стать осторожная разумная тренировка организма, создание социальных мер защиты, позволяющих обеспечить адаптацию на Крайнем Севере и существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость.

Для решения данной проблемы необходимо развивать интерес детей к физическим упражнениям, подвижным играм, оздоровительным

мероприятиям, воспитывать потребность к занятиям физкультурой и спортом, одним словом, активизировать двигательную деятельность детей старшего дошкольного возраста. Дошкольный возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развитие функций всех систем организма. С другой стороны, это благоприятный период для положительного воздействия на их духовную жизнь, мировоззрение, умственное развитие, веры в свои силы.

К одним из современных универсальных средств физического воспитания относится детский фитнес. Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Нормативные основания составления Программы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685)
- Локальные нормативные акты МБДОУ г. Мурманска №109 (далее-ДОО)

1.1Актуальность

В Концепции охраны здоровья населения России в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление

здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности.

Одной из важных задач сохранения и укрепления здоровья детей является разработка и внедрение целевых здоровьесберегающих технологий в сфере физической культуры. Недостаточно физическая активность детей, особенно в период активного роста, является одной из причин ухудшения здоровья, снижения жизненного тонуса. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий с использованием технологий детского фитнеса для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Следовательно, физическое воспитание, оздоровление детей дошкольного возраста с внедрением современных технологий по физическому развитию должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности ДОО, ведь в общей системе дошкольного образования именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления, развития физического и психологического потенциала ребенка.

Новизна представленной разработки связана с модернизацией дошкольного образования, которая осуществляется в рамках Приоритетного национального проекта «Образование». Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений. **Отличительная особенность** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, применением физкультурного фитнес оборудования и инвентаря нового поколения, включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики, нетрадиционных видов упражнений, игрового самомассажа. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер.

Структура фитнес-занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты.

Внедрение программы «Детский фитнес» способствует совершенствованию и повышению качества реализации основной образовательной программы дошкольного образования, укреплению здоровья воспитанников.

Фитнес направления:

- ✓ **«Зверобика»**- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.
- ✓ **«Лого- аэробика»**- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.
- ✓ **Step by step**- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- ✓ **Baby top**- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики
- ✓ **Упражнения с фитболом** (гимнастика на больших мячах)- развивает опорно-двигательный аппарат.
- ✓ **Baby games**- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.
- ✓ **Step аэробика**- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес-тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования двигательных способностей детей, помогают достичь определенного уровня физической работоспособности. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на повышение физической и умственной активности в результате формирования базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. При выполнении двигательных действий происходит не только развитие физических качеств (ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость), но и психических (слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций), умственных, познавательных процессов. Ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности; происходит накопление эмоционального и волевого опыта, развивается чувство коллективизма.

Уровень сложности Программы – стартовый

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы – способствовать разностороннему физическому и духовному развитию детей, формировать потребность бережного отношения к собственному здоровью, развивать стремление к активным занятиям физической культурой и спортом посредством фитнес-занятий.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- формировать навык правильной осанки;
- укреплять мышечный корсет мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса;
- тренировать вестибулярный аппарат;

Развивающие:

- развивать физических качеств детей (координацию, чувство равновесия, гибкость);
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные:

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- воспитать у детей привычку потребности в здоровом образе жизни, эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- содействовать формированию коммуникативных умений;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

2.1. Адресат программы

Программа рассчитана на занятия для детей в возрасте 5-6 лет в старшей группе МБДОУ г. Мурманска №109. Количество детей от 8 до 15 человек. Состав постоянный, набор обучающихся свободный. Занятия адаптированы к специфике и особенностям преподавания в ДОУ.

У детей имеются справки о допуске к занятиям физической культуры.

3. Основные условия организации образовательного процесса

- 1.Проведение занятий фронтально (не более 15 человек) в физкультурном зале, соответствующим требованиям СанПин.
- 2.Продолжительность 1 занятия 25 минут (1 академический час).
- 3.Оснащение необходимым оборудованием: спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение, форма обучающихся.
4. Взаимодействие с семьёй ребёнка по вопросам здоровья и обучения.

3.1. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 32 недель.

Количество недель	Количество занятий	Количество академических часов
32	32	32

3.2. Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	Применение фитнес-технологий в образовательном процессе
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая, индивидуальная
Форма обучения и виды занятий	Практические занятия, мастер-классы, игровые занятия

3.3. Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана

Учебный план

№ п/ п	Название темы раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Классическая аэробика: основные базовые шаги и элементы аэробики	6	1,2	4,8	Наблюдение Беседа Применение Повторение
2.	Раздел 2. Силовая гимнастика: упражнения на тренажёрах партерные упражнения на укрепление ОДА	4	0,8	3,2	Наблюдение Беседа Анализ Применение Повторение
3.	Раздел 3. «Zumba Kids» танцевальные композиции	6	1,5	4,5	Наблюдение Беседа Анализ Применение Повторение
4.	Раздел 4. Фитбол – гимнастика. Общеразвивающие упражнения, базовые упражнения, равновесие.	6	1,2	4,8	Наблюдение Беседа Анализ Применение Повторение
5.	Раздел 5. Игрогимнастика: легкоатлетические, строевые общеразвивающие	6	0,8	5,2	Наблюдение Повторение Применение

	упражнения игропластика, стретчинг, подвижные, спортивные игры, эстафеты.				
6.	Раздел 6. Основные знания. Аттестация.	4	0,8	3,2	Наблюдение Повторение
	Итого	32	6,3	25,7	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Классическая аэробика» (основные базовые шаги и элементы аэробики)

Теория: овладение основными базовыми элементами: шагами, прыжками, движениями рук; на формирование общего представления о движениях в аэробике, об основах техники; а также на овладение танцевальными движениями, составленными в композицию.

Практика:

Освоение техники основных базовых шагов аэробики:

- ✓ выполнение на 4 счета, таз находится в нейтральной позиции, плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота напряжены
- ✓ не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах, чрезмерного прогиба в поясничном отделе
- ✓ при выполнении шагов должно быть четкое опускание на пятку.

Особенности разучивания аэробных движений:

- ✓ при начальном разучивании - движения руками не выполняются, руки удерживаются в свободном положении или фиксируются на поясе,
- ✓ все шаги изучаются отдельно, затем соединяются в комбинации, а затем сочетаются с различными движениями рук,
- ✓ используются простые последовательности движений и популярная, знакомая музыка.

<i>Описание</i>	<i>Название шагов</i>
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	StepTouch
Два приставных шага в сторону	DoubleStepTouch
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	OpenStep
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд)	ToeTouch
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным	Shasse
Прыжок ноги врозь - ноги вместе	Jumpingjack
Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.	Scoop
Прыжок с подниманием прямой ноги в сторону	Lift side
Прыжок с захлестом голени назад	Curl
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону,	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha

Раздел 2. «Силовая гимнастика» (упражнения на тренажёрах

партерные упражнения на укрепление ОДА):

Теория: используется для физической подготовки детей. Она способствует развитию двигательных способностей, овладению основами координации движений, формированию и развитию мышечного корсета.

Практика:

- ✓ упражнения с повышенной дозировкой и амплитудой для плечевых, локтевых, коленных суставов и позвоночника: «Краб», «Дорожка», «Тачка», «Медведь»

- ✓ упражнения избирательного воздействия для мышц спины, брюшного пресса: «Березка», «Змейка», «Кошечка», «Уголок», «Велосипед», «Ванька-встанька», «Лодочка», «Перекат», «Колечко», «Карандаш»,
- ✓ упражнения избирательного воздействия для мышц ног, рук
- ✓ с использованием различных предметов: медболов, гантелей, мячей, флажков, мешочков с песком, обручей;
- ✓ упражнения избирательного воздействия для мышц ног, рук
- ✓ из различных и.п.: сидя, упор сзади, лёжа, стоя на коленях, в парах и т.д.
- ✓ упражнения на детских силовых тренажёрах: беговой дорожке, велотренажёре, степпере, сенсорной скакалке и др.

Раздел 3. «Zumba Kids» (танцевальные композиции)

Теория: Разучивание и выполнение танцевальных композиций проходит поэтапно, затем содержание танцевальной композиции усложняется за счёт включения упражнений для рук и увеличения темпа выполнения.

Практика:

Разучивание базовых движений.

- ✓ Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- ✓ Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- ✓ Шаги с хлопками в ладоши.
- ✓ Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- ✓ Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- ✓ Прыжки вперёд- назад и в бок
- ✓ Шаги вперёд-назад
- ✓ Шаг с выпадами и движениями рук
- ✓ Приставные шаги с хлопками
- ✓ Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.

- ✓ Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- ✓ Базовые шаги и фигуры сальса, казино
- ✓ Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Раздел №4 «Фитбол – гимнастика».

Теория: знакомство с разными видами мячей, выполнение упражнений в разных исходных положениях, танцевальные упражнения с использованием фитболов. Закрепление представлений о свойствах фитбола, сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями, прыжками .

Практика:

- ✓ Сидя на фитболе выполнять ходьбу на месте;
- ✓ Лёжа на фитболе махи ногами;
- ✓ Равновесие в положении лёжа животом на мяче;
- ✓ Равновесие в положении лёжа спиной на мяче на мяче;
- ✓ Сидя на фитболе с предметами, малыми мячами.

Раздел 5. «Игрогимнастика» (легкоатлетические, строевые общеразвивающие упражнения, игропластика, стретчинг, подвижные, спортивные игры, эстафеты).

Теория: служат основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для освоения программы. Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга выполняются в игровой, сюжетной форме.

Практика:

Легкоатлетические упражнения:

- ✓ разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе и приседе, с высоко поднятыми коленями);
- ✓ разновидности бега (с изменением направления, с изменением скорости, приставными шагами боком); прыжки (на двух ногах, на одной ноге).

Общеразвивающие упражнения:

- ✓ без предмета, с предметами;
- ✓ из разных исходных положений

Строевые упражнения:

- ✓ различные построения - в шеренгу, колонну, врассыпную;
- ✓ перестроения в несколько колонн и линий; повороты;
- ✓ передвижения вперёд, назад, вправо, влево.

Игропластика, стретчинг

Упражнения для мышц стопы

- ✓ различные положения стоп - выворотные и не выворотные, для голеностопа - «утюжки»;
- ✓ работа стоп к себе и от себя, из 6 позиции в 1 позицию, круговые движения;

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава:

- ✓ «Складочка», «Лягушка» (из разных и.п.: лежа на животе, лежа на спине), «Бабочка»,
- ✓ полушпагат, перебаты через полушпагат.

Подвижные, спортивные игры, эстафеты применяются на всех занятиях и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Для достижения

поставленной цели при проведении занятия используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

- ✓ Игры как подготовительная часть занятия: «Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод», «Выбивала».
- ✓ Подвижные игры гимнастической направленности: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка»;
- ✓ Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
- ✓ Игры-эстафеты: «Посадка картофеля», «Эстафеты с предметами».
- ✓ Подвижные игры легкоатлетической направленности: «Огонь, вода, воздух, земля», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Пятнашки» и др.

Раздел №6 «Основные знания»

Теория: Беседы в ходе занятий.

- ✓ Представление о виде спорта «Фитнес-аэробика»
- ✓ Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу
- ✓ Выявить уровень развития мелкой и крупной моторики на начало года.
- ✓ Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы.

«Аттестация».

Теория: проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Практика:

- ✓ для оценки уровня усвоения нового материала проводится текущий контроль обучающихся во время учебного процесса в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).,

- ✓ для отслеживания динамики прироста физических показателей проводится промежуточная диагностика обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке в апреле.

3.4. Календарный учебный график

Занятия проходят в оборудованном спортивном зале; форма контроля – наблюдение

1.	Октябрь			Беседа, игра, упражнения	4 а.ч.	Познакомить с правилами работы с предметами
2.	Ноябрь			Объяснение, беседа, показ, поощрение	4а.ч.	Обучить правильному выполнению упражнений
3.	Декабрь			Объяснение, беседа, показ, поощрение	4а.ч.	Обучить ребенка силовым упражнениям
4.	Январь			Объяснение, беседа, показ, поощрение	3а.ч.	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)
5.	Февраль			Объяснение, беседа, показ, поощрение	4.а. ч	Тренировать равновесие и координацию; Укреплять мышцы спины и

						живота.
6.	Март			Объяснение, беседа, показ, поощрение	4а.ч.	Упражнять в прыжках, беге, аэробным шагам, Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
7.	Апрель			Объяснение, беседа, показ, поощрение	4а.ч.	Упражнения направленные на развитие силы
8.	Май			Объяснение, беседа, показ, поощрение	4а.ч.	Творческие и игровые задания

4. Планируемые результаты

Ожидаемый результат заключается в том, что использование фитнес-технологий в образовательной деятельности ДООУ будет способствовать повышению качества работы по реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Результатом работы является рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников:

- развитие у детей физических качеств и умений (силы, координации, гибкости, ловкости и т.д.)

- умение выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- формирование умений выполнять комплексы упражнений на фитболах (правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание);
- овладение основными приемами самостраховки при выполнении упражнений с предметами;
- выполнение с помощью инструктора элементарных упражнений игрового стрейчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетание двигательных упражнений с дыханием;
- знание последовательности выполнения упражнений для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- умение следовать инструкции и принимать разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Способы проверки – результативность программы определяется при непосредственном педагогическом наблюдении, активности обучающихся на занятиях и выполнении ими диагностических заданий.

4.1. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» созданы условия:

- физкультурный зал;
- материальная база: фитнес коврики резиновые, фитнес резинка, коврики с разметками, мячи, обручи, скакалки, фитболы, гимнастические скамейки, дорожки массажные, дуга для подлезания, канат гимнастический, координационная лестница, детский игровой парашют, коврики массажные, кольцо для лазания, кубики, мешочки с песком, палки гимнастические, полусфера балансирующая.
- аудиопроигрыватель, фонотека, флеш-накопитель,

- разработаны конспекты занятий; составлен график занятий и совместной деятельности.

Информационно-образовательные ресурсы

- ✓ <https://infourok.ru/> - библиотека материалов;
- ✓ электронные образовательные ресурсы по физической культуре;
- ✓ Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования;
- ✓ материалы о детском и юношеском спорте.

Учебно-методическое обеспечение

- ✓ Технологические карты, комплекты заданий, контрольные измерительные материалы, диагностические методики КН по ОФП;
- ✓ учебно-методическая литература;
- ✓ наглядные пособия: информационный стенд, выставочный модуль, видеоматериалы, фотоальбом, картотека ОВД.

Кадровое обеспечение. Дополнительную общеразвивающую программу «Детский фитнес» реализует педагог Бойкова Т.В..

Список литературы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). –СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020. -112 с.
2. Гимнастика и фитбол в детских садах и ДОУ. - Текст: электронный. - URL: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/fitbol-sadu.html>
3. Киевская О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья. Автореферат кандидата педагогических наук:

- 13.00.04 /НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.: - СПб, 2017. - 27 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2015. - 232 с. 18ВК 978-5-00129-074-2
 5. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. -43 с.
 6. Мустафина Т.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2020. -112 с.
 7. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. Монография. - СПб, 2008. - 126 с.
 8. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М.: ТривантъМ, 1997. - 48 с.
 9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021.-160 с.
 - 10.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021.-224 с.
 - 11.Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. – Волгоград: Учитель. -126 с.
 - 12.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевальная игровая гимнастика для детей: Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб: «Детство-пресс», 2020. - 352 с. 18ВК 978-5-89814-068-7
 - 13.Штода М. Л. «Фитнес-аэробика». Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Федерация «Фитнес-аэробики» России, 2009.
 - 14.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет. Пособие для педагогов дошкольного учреждения. - М.: Владос, 2016. - 315 с.18ВК 978-5-691-02008-7

15. <http://edu.murmansk.ru/>
<https://www.citymurmansk.ru/>
<https://ffarsport.ru/>
<http://gorsport51.ru>

Литература для родителей

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Штода М. Л. Физическая подготовленность как основа успешной соревновательной деятельности в «Фитнес-аэробике». - М.: Издательский центр «Академия», 2009.