

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №37 комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №37 Василеостровского района)*

ПРИНЯТА  
Общим собранием работников  
Образовательного учреждения  
  
(протокол от «30» августа 2024 №1)

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 37  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Н.В. Обухова  
(приказ от 19.09.2024 №87)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА,  
физкультурно-спортивной направленности,  
«Детский фитнес по сказкам»**

*Возраст учащихся: 3 - 5 лет  
Срок реализации: 2 года*

Разработчик:  
Хомчук Диана Константиновна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 37 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Обухова Наталья  
Валерьевна, Заведующий

08.10.24 15:11 (MSK)

Сертификат 4E251AD4474ED61C109072A4588F0E8F

## Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 1.2 Основные характеристики программы
- 1.3 Отличительные особенности программы
- 1.4 Условия реализации Программы
- 1.5 Планируемые результаты
- 2 Учебный план
- 3 Календарный учебный график
- 4 Рабочая программа  
Календарно-тематическое планирование для учащихся от 3 до 5 лет  
Содержание Программы для учащихся от 3 до 5 лет  
Оценочные и методические материалы  
Требования к уровню освоения Программы  
Объём и сроки освоения Программы  
Учебно-методический комплекс  
Система контроля результативности обучения  
Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы  
Приложение. Сказки

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес по сказкам» (далее – Программа) является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242.
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

### 1.2 Основные характеристики программы

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – общекультурный. Программа модифицирована, в ее основу положена авторская образовательная программа «Детский фитнес по сказкам» (автор Васильева Светлана Михайловна) и Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

Программа позволит увеличить охват детского населения микрорайона услугами дополнительного образования. Для воспитанников ГБДОУ детского сада № 37 Василеостровского района — это обеспечит дополнительную комфортность для социализации и индивидуализации, создаст внутри учреждения новые возможности для получения современного качественного образования. Внедрение Программы позволит выявить и оказать поддержку одаренным детям.

Согласно ФГОС ДО - Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

С целью совершенствования физического развития, улучшение их здоровья в процессе обучения и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана ДООП «Детский фитнес по сказкам». Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития.

Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, ДООП «Детский фитнес по сказкам» - это интересные занятия для дошкольников, соединяющие в себе элементы аэробики, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления. Данная Программа способствует развитию у детей механической памяти, возможностью проявить свои творческие способности, расширить свои представления об окружающем мире, научиться работать в команде.

### **Актуальность**

Актуальность Программы «Детский фитнес по сказкам» заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве.

### **1.3. Отличительная особенность программы**

Программа, является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить творческие

способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий фитнесом, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников. Используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

### **Адресат Программы**

Данная программа адресована детям в возрасте от 3 до 5 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** Нравственное и эмоциональное развитие детей путем приобщения к занятиям фитнесом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ расширить знания о гимнастике;
- ✓ укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка;
- ✓ познакомить с основными шагами и приемами аэробики;

##### **Развивающие:**

- ✓ способствовать развитию воображения;
- ✓ способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ✓ содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.
- ✓ создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора;

##### **Воспитательные:**

- ✓ формировать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом;
- ✓ воспитать культуру поведения и общения в коллективе;
- ✓ воспитывать стремление к сплочению коллектива.

### **Характеристики особенностей развития учащихся.**

Возрастные особенности физического развития ребенка 3-5 лет

Как известно, для детей этого возраста характерен несколько замедленный темп физического развития, но в то же время идет интенсивное окостенение скелета.

Несмотря на заметное развитие нервной системы, функциональные возможности ее

невелики, и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексы вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные элементарные навыки движений непрочны и могут легко разрушаться.

Формирование двигательных навыков, прежде всего связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки. В ходьбе ребенка трех лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе, чем у взрослых, к передней части туловища.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются прыжки. Это движение появляется еще в предыдущей возрастной группе, однако вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола. В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15—20 см.

В процессе лазания у некоторых детей отмечаются еще приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Трудны им приемы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе систематических занятий подводятся к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к овладению двигательными навыками в последующих возрастных группах.

#### **1.4 Условия реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес по сказкам» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

#### **Условия набора и формирования групп**

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 3-5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия

проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа;

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

### **Кадровое обеспечение программы**

Занятие проводит инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

*должен знать:*

методики построения и проведения оздоровительных занятий для детей от 3-5 лет;

особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;

санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по футболу.

*должен уметь:*

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;

проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;

осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;

использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

*должен владеть:*

современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми 3-5 лет;

приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

1. дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат;
2. аудио- и видеоаппаратура;
3. аудио- и видеозаписи;
4. проектор;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

*Оборудование для контроля и оценки действий:*

5. комплект для занятий гимнастикой (маты);
6. комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки;

*Вспомогательное оборудование:*

7. оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря;
8. учебно-методический материал для физкультурного зала;
9. научно-методическая литература;
10. документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с учащимися различные комбинации движений.

Для тренировки эмоциональной устойчивости в учебный план включены игровые упражнения с элементами соревнований.

Формы проведения занятий:

11. игра (дает возможность учиться организовывать множество подвижных игр);
12. репетиция (позволяет разучивать танцевальные элементы);
13. соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
14. праздник (данная форма проведения занятий отлично подходит для учащихся указанной возрастной категории).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

15. физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
16. демонстрация разучивание новых движений педагогом;
17. работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);
18. работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков.

Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

19. индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
20. доступности и наглядности;
21. прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
22. сознательности и активности;
23. взаимопомощи.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

24. метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
25. метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
26. метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
27. метод активной импровизации;
28. метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

Формы предъявления результатов освоения Программы

29. наблюдение;
30. опрос;
31. открытые занятия для родителей;
32. фотоматериалы;
33. видеоматериалы;

## **1.5 Планируемые результаты**

### ***Личностные***

*Учащиеся:*

34. смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
35. научатся строить отношения в коллективе;
36. проявят устойчивый интерес к занятиям фитнесом;
37. получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

### ***Метапредметные***

*Учащиеся:*

38. координировать движения своего тела;
39. смогут правильно повторять показанные движения;
40. смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

41. смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

**Предметные**

Учащиеся:

- 42. разучат упражнения на силу, гибкость;
- 43. расширят знания о гимнастике;
- 44. познакомятся с основными танцевальными шагами;
- 45. познакомятся с основными шагами аэробики;

**2. Учебный план ДООП «Детский фитнес в сказках» для детей 3-4 лет**

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для совершенствования физических качеств и навыков.

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
	неделя	месяц	год	
Группа детей от 3 до 4	1	4	32	15 мин

**Распределение учебной нагрузки на одном занятии**

Содержание	Количество часов/ Младший возраст
Разминочные композиции	1,5 мин
Силовые упражнения	3 мин
Кинезиологическая гимнастика	1,5 мин
Растяжки, развитие гибкости	2 мин
Релаксационные упражнения	0,5 мин
Упражнения на дыхание	0,5 мин
Теоретические знания	3 мин
Подвижные игры	3 мин
итога	15 мин

**Учебный план для учащихся 3 - 4 лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,20	0,20		опрос - игра
2.	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
	Гимнастика	1	0,20	0,40	игра-соревнование
3.	Фитбол-аэробика	1		1	фотоотчет, опрос - игра
	Основные танцевальные шаги	1,40	0,20	1,20	фотоотчет
4.	Составление танцевальных композиций	1		1	игра-соревнование
5	Подвижные игры	1	0,20	0,40	игра-соревнование
	Итоговое занятие по мотивам сказок и мультфильмов	0,25		0,25	открытое итоговое занятие,
	Итого:	8,25			

**Группа детей от 4 до 5**

№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия (мин.)
		неделя	месяц	год	
1	Группа детей от 4 до 5	1	4	32	20

**Распределение учебной нагрузки на одном занятии**

Содержание	Количество часов/ Младший возраст
Разминочные композиции	2,5 мин
Силовые упражнения	3 мин
Кинезиологическая гимнастика	1,5 мин
Растяжки, развитие гибкости	2 мин
Релаксационные упражнения	1,5 мин
Упражнения на дыхание	1,5 мин
Теоретические знания	3 мин
Подвижные игры	4 мин
Итого	20 мин

**Учебный план программы «Детский фитнес по сказкам» для учащихся 4-5 лет**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,20	0,20		опрос - игра
2.	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
	Гимнастика	1	0,20	0,40	игра-соревнование
3.	Фитбол-аэробика	2		2	фотоотчет, опрос - игра
	Основные танцевальные шаги	1,40	0,20	2	фотоотчет
4.	Составление танцевальных композиций	2		2	игра-соревнование
5	Подвижные игры	1	0,20	0,40	игра-соревнование
	Итоговое занятие по мотивам сказок и мультфильмов	0,25		0,25	открытое итоговое занятие,
	<b>Итого:</b>	<b>10,5</b>			

**3. Календарный учебный график**

Программа в условиях дополнительного образования детей в ОУ ориентирована на физическое развитие детей в возрасте 3-5 лет и рассчитана на 1 год. Наполняемость группы на занятиях – не более 15 детей.

Занятия строятся на единых принципах, и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

**Календарный учебный график для воспитанников 3-4 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32 / 8	1 раз в неделю по 15 минут

**Календарный учебный график для воспитанников 4-5 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32 / 10,5	1 раз в неделю по 20 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для учащихся 3-4 лет

### Задачи:

- ✓ способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ✓ содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.
- ✓ создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора;

### Ожидаемые результаты:

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого.
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию, творчества	Освоение прогнозируемых результатов Презентация умения выполнять несложные движения по памяти

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 3-4 лет**

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, техника безопасности по охране труда, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	0,20	0,20		опрос - игра
2-8	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Октябрь - ноябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Гимнастика	Понятие о гимнастике. Партерная гимнастика: техника. Партерная гимнастика: практика Дыхательная гимнастика. Закрепление темы: «Гимнастика»	декабрь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Фитбол-аэробика	Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на фитболе: техника Упражнения на фитболе: практика Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»	январь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование

17-23	Основные танцевальные шаги	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание; Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Изучение основных движений танца с помпонами. Отработка движений танца с помпонами. Изучение основных движений.	Февраль-март	1,40		1,40	фотоочет, игра-соревнование
24-27	Составление танцевальных композиций	Изучение основных движений. Отработка движений танца. Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание. Танцевальные шаги. Ритмические танцы.	Март-апрель	1		1	
28-31	Подвижные игры	Игра «День-ночь» «Море волнуется раз». Игры со скакалкой. Игра «Тише, едешь - дальше будешь». Игра «Солнце-Буря». Сюжетные занятия. Игра «Солнце-Буря». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Эстафета.	Апрель-май	1		1	фотоочет, спортивная эстафета
32-33	Итоговое занятие	Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики	май	0,25		0,25	Открытое занятие, фотоочет

### Содержание Программы для учащихся 3-4 лет

Занятия по ДООП «Детский фитнес по сказкам» проходят в музыкальном зале в ДОУ. Во время проведения мероприятия и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

В работе с детьми необходимо помнить о том, что каждый ребенок — это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

**Структура занятий состоит** из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Наименование разделов	
Теория	Практика
<b>1. Вводное занятие</b>	
Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, планом работы объединения на год, требованиями к форме одежды и внешнему виду.	Определение физической подготовленности учащихся.
<b>2. Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов</b>	
Знакомство учащихся с содержанием занятий раздела Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов. Обучение базовым шагам спортивной аэробики. Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». В мире животных Упражнения, для выполнения которых дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными. Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.
<b>3. Гимнастика</b>	
Изучение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса, ног, рук. Дыхательная гимнастика. Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

<p>Упражнения на фитболе: техника                  Упражнения на фитболе: практика                  Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия                  Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»                  Партерная гимнастика</p>	
<p>4.Фитбол-аэробика</p> <p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия                  Базовые шаги спортивной аэробики                  Marsh – ходьба Jog – бег                  Skip – подскок                  ✓ небольшой прыжок на правую, левую согнуть назад;                  ✓ подскок на правой с «киком» левой вперед вниз. Jumping Jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе;                  Kick – мах прямой ногой Low kick – мах голенью Knee up – подъем колена Lunge – выпад                  Основные шаги оздоровительной аэробики                  Step touch - приставной шаг Open step – открытый шаг                  step – ходьба в стойку ноги врозь                  ✓ шаг правой вперед в сторону;                  ✓ шаг левой вперед в сторону;                  ✓ поочередно два шага в и.п.                  Grapevine – скрестный шаг в сторону                  ✓ шаг правой в сторону;                  ✓ шаг левой сзади (скрестно);                  ✓ шаг правой в сторону;                  ✓ приставить левую к правой.                  Cross - крест                  ✓ шаг правой вперед;                  ✓ скрестный шаг левой перед правой;                  ✓ шаг правой назад;                  ✓ шаг левой назад.                  Leg curl – сгибание голени назад (захлест)                  ✓ вес тела на правую, левая в сторону;                  ✓ левую согнуть назад.                  Heel touch – выставление ноги на пятку Mambo                  ✓ шаг левой вперед;                  ✓ перенести тяжесть тела на правую. Pivot – поворот вокруг опорной ноги                  ✓ шаг левой вперед с поворотом направо кругом, повтор.                  Chasse – галоп                  ✓ скользящий шаг правой в сторону;                  ✓ приставляя левую к правой, выполнить прыжок вверх;                  ✓ приземлиться, перекатываясь на всю стопу.                  Cha-cha-cha – тройной шаг                  ✓ шаг правой;                  ✓ шаг левой;                  ✓ шаг правой.                  Разновидности основных шагов оздоровительной аэробики                  Slide – шаг в любом направлении, выполняемый со скольжением стопой по полу Straddl – ходьба ноги врозь - ноги</p>	<p>Отработка полученных навыков.                  Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.</p>

вместе.	
<b>5.Основные танцевальные шаги</b>	
Изучение основных движений и техник современного танца. Изучение способов контроля дыхания.	Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.
<b>6.Составление танцевальных композиций</b>	
Изучение способов составления простейших танцевальных композиции. Демонстрация видео и аудиоматериалов. Изучение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.	Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.
<b>7.Подвижные игры</b>	
<p>Объяснение правил различных игр на развитие ловкости, памяти, воображения, координации, внимания.</p> <p>«Море волнуется», «Горячая картошка», «Солнце и буря», «Тише едешь, дальше будешь», «День-ночь», Игры со скакалкой, эстафеты и др.</p> <p>Игра «Поймай мяч». Ведущий (педагог) кидает мяч ребенку, тот поймав мяч, отвечает на вопрос ведущего, потом кидает (передает) мяч другому и тот тоже отвечает на вопрос ведущего и так по кругу пока все желающие не ответят на вопрос ведущего.</p> <p>Практическая часть Творческие способности</p> <p>Игра «Солнце и буря».</p> <p>«Солнце!» - музыка играет, дети танцуют, стараясь импровизировать под музыку.</p> <p>«Буря!» - музыка выключается, дети прячутся в домик.</p> <p>Игра «Эмоции».</p> <p>Попробуйте изобразить различные эмоции с помощью движений. эмоции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ радость;</li> <li>✓ грусть;</li> <li>✓ злость;</li> <li>✓ удивление;</li> <li>✓ гнев;</li> <li>✓ усталость.</li> </ul> <p>Игра «Повадки животных».</p> <p>Изобразите козу, зайца, лису, волка с помощью движений.</p> <p>Координация движений</p> <p>Повторите, несложную комбинацию из 2-3 движений под счет, а потом под музыку.</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Упражнения на гибкость. («Кошка», «Мостик», «Рыбка»).</p>	<p><i>Примерные вопросы:</i></p> <p>Вы делаете зарядку по утрам?</p> <p>Какие упражнения вам нравится/не нравится делать? Почему?</p> <p>Какая музыка вам больше нравится (медленная, быстрая)? Почему?</p> <p>Вы любите танцевать?</p> <p>Какие части тела вы знаете? Покажите их на себе.</p> <p>Какие эмоции у вас возникают, когда вы танцуете?</p>
<b>8.Итоговое занятие</b>	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФТНЕМС ПО СКАЗКАМ»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-5 ЛЕТ**

**Задачи:**

- ✓ способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ✓ содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.
- ✓ создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора;

**Ожидаемые результаты:**

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов. Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию, творчества	Освоение прогнозируемых Результатов. Презентация умения выполнять несложные движения по памяти

**Содержательный раздел**  
**Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 - 5 лет**

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
<b>Теоретический раздел</b>							
1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, техника безопасности по охране труда, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	0,20	0,20		опрос - игра
2-8	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Октябрь - ноябрь	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Гимнастика	Понятие о гимнастике. Партерная гимнастика: техника. Партерная гимнастика: практика. Дыхательная гимнастика. Закрепление темы: «Гимнастика»	декабрь	1	0,20	0,40	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Фитбол-аэробика	Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на фитболе: техника. Упражнения на фитболе: практика. Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия. Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование

17-23	Основные танцевальные шаги	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание; Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Изучение основных движений танца с помпонами. Отработка движений танца с помпонами. Изучение основных движений.	Февраль-март	1,40	0,20	1,20	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Составление танцевальных композиций	Изучение основных движений. Отработка движений танца. Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание. Танцевальные шаги. Ритмические танцы.	Март-апрель	2		2	
28-31	Подвижные игры	Игра «День-ночь» «Море волнуется раз». Игры со скакалкой. Игра «Тише, едешь - дальше будешь». Игра «Солнце-Буря». Сюжетные занятия. Игра «Солнце-Буря». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Эстафета.	Апрель-май	1	0,20	0,40	фотоотчет, спортивная эстафета
32-33	Итоговое занятие	Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики	май	0,25		0,25	Открытое занятие, фотоотчет

## Содержание Программы для учащихся от 4 до 5 лет

Программа направлена на гармоничное развитие растущего детского организма. Составлена из различных направлений современной оздоровительной физкультуры. В нее вошли упражнения и игры с фитбол мячами, силовые упражнения. В течение месяца занятия чередуются.

Все упражнения выстроены согласно линии усложнения, разбиты поэтапно, и переход с одного этапа на другой осуществляется по мере освоения детьми упражнений. Сложность упражнений ориентирована на возрастные особенности детей, методы и подходы к обучению учитывают индивидуальные особенности направлены на физическое совершенствование учащихся. В связи с этим учащийся может начать обучение на любом этапе реализации Программы

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

- ✓ Приветствие педагога с детьми.
- ✓ Сообщение темы.
- ✓ Разминка.
- ✓ Работа по теме.
- ✓ Игра.
- ✓ Заминка.
- ✓ Закрепление изученного.
- ✓ Итог занятия.
- ✓ Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Содержание Программы распределено по 2 блокам: теория и практика

Наименование разделов	
Теория	Практика
1. Вводное занятие	
Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, планом работы объединения на год, требованиями к форме одежды и внешнему виду.	Определение физической подготовленности учащихся.
2. Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	
Знакомство учащихся с содержанием занятий раздела Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов. Обучение базовым шагам спортивной аэробики.	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

<p>Базовые шаги аэробики: техника.                  Базовые шаги спортивной аэробики: практика.                  Основные шаги оздоровительной аэробики.                  Базовые шаги спортивной аэробики: техника.                  Базовые шаги спортивной аэробики: практика.                  Упражнения «В мире животных».  <i>В мире животных</i>                  Упражнения, для выполнения которых дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания.                  Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.                  Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультиков»</p>	
<p>3. Гимнастика</p>	
<p>Изучение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса, ног, рук.                  Дыхательная гимнастика.                  Закрепление правильной посадки на мяче.                  Упражнение типа потягивания.                  Упражнения для профилактики нарушений осанки.                  Упражнения на фитболе: техника                  Упражнения на фитболе: практика                  Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия                  Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»                  Партерная гимнастика</p>	<p>Отработка полученных навыков в комплексе.                  Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.</p>
<p>4. Фитбол-аэробика</p>	
<p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия                  Базовые шаги спортивной аэробики                  Marsh – ходьба Jog – бег                  Skip – подскок                  ✓ небольшой прыжок на правую, левую согнуть назад;                  ✓ подскок на правой с «киком» левой вперед вниз. Jumping Jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе;                  Kick – мах прямой ногой Low kick – мах голенью Knee up – подъём колена Lunge – выпад                  Основные шаги оздоровительной аэробики                  Step touch - приставной шаг Open step – открытый шаг                  step – ходьба в стойку ноги врозь                  ✓ шаг правой вперед в сторону;                  ✓ шаг левой вперед в сторону;                  ✓ поочередно два шага в и.п.</p>	<p>Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.</p>

<p>Grapevine – скрестный шаг в сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ шаг правой в сторону;</li> <li>✓ шаг левой сзади (скрестно);</li> <li>✓ шаг правой в сторону;</li> <li>✓ приставить левую к правой.</li> </ul> <p>Cross - крест</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ шаг правой вперед;</li> <li>✓ скрестный шаг левой перед правой;</li> <li>✓ шаг правой назад;</li> <li>✓ шаг левой назад.</li> </ul> <p>Leg curl – сгибание голени назад (захлест)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вес тела на правую, левая в сторону;</li> <li>✓ левую согнуть назад.</li> </ul> <p>Heel touch – выставление ноги на пятку Mambo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ шаг левой вперед;</li> <li>✓ перенести тяжесть тела на правую. Pivot – поворот вокруг опорной ноги</li> <li>✓ шаг левой вперед с поворотом направо кругом, повтор.</li> </ul> <p>Chasse – галоп</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ скользящий шаг правой в сторону;</li> <li>✓ приставляя левую к правой, выполнить прыжок вверх;</li> <li>✓ приземлиться, перекатываясь на всю стопу.</li> </ul> <p>Cha-cha-cha – тройной шаг</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ шаг правой;</li> <li>✓ шаг левой;</li> <li>✓ шаг правой.</li> </ul> <p>Разновидности основных шагов оздоровительной аэробики</p> <p>Slide – шаг в любом направлении, выполняемый со скольжением стопой по полу Stradl – ходьба ноги врозь - ноги вместе.</p>	
<p><i>5. Основные танцевальные шаги</i></p>	
<p>Изучение основных движений и техник современного танца. Изучение способов контроля дыхания.</p>	<p>Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.</p>
<p><i>6. Составление танцевальных композиций</i></p>	
<p>Изучение способов составления простейших танцевальных композиций. Демонстрация видео и аудиоматериалов. Изучение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.</p>	<p>Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.</p>
<p><i>7. Подвижные игры</i></p>	
<p>Объяснение правил различных игр на развитие ловкости, памяти, воображения, координации, внимания. «Море волнуется», «Горячая картошка», «Солнце и буря», «Тише едешь, дальше будешь», «День-ночь», Игры со скакалкой, эстафеты и др. <i>Игра «Поймай мяч».</i> Ведущий (педагог) кидает мяч ребенку, тот поймав мяч, отвечает на вопрос ведущего, потом кидает (передает) мяч другому и тот тоже отвечает на вопрос ведущего и так по кругу пока все желающие не ответят на вопрос</p>	<p><i>Примерные вопросы:</i> Вы делаете зарядку по утрам? Какие упражнения вам нравится/не нравится делать? Почему? Какая музыка вам больше нравится (медленная, быстрая)? Почему? Вы любите танцевать? Какие части тела вы знаете? Покажите их на себе. Какие эмоции у вас возникают, когда вы танцуете?</p>

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

<p>ведущего.                  Практическая часть Творческие способности  <i>Игра «Солнце и буря».</i>                  «Солнце!» - музыка играет, дети танцуют, стараясь импровизировать под музыку.                  «Буря!» - музыка выключается, дети прячутся в домик.  <i>Игра «Эмоции».</i>                  Попробуйте изобразить различные эмоции с помощью движений. эмоции:                  ✓ радость;                  ✓ грусть;                  ✓ злость;                  ✓ удивление;                  ✓ гнев;                  ✓ усталость.  <i>Игра «Повадки животных».</i>                  Изобразите козу, зайца, лису, волка с помощью движений.                  Координация движений                  Повторите, несложную комбинацию из 2-3 движений под счет, а потом под музыку.                  Физическая подготовка                  Упражнения на гибкость. («Кошка», «Мостик», «Рыбка»).</p>	
<p><i>8.Итоговое занятие</i></p>	
<p>Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.</p>	

### **Объём и сроки освоения Программы**

Объём и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН. При проектировании дополнительной общеобразовательной программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

### **Учебно-методический комплекс**

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – 112с.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
4. Нечитайлова А. А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство –Пресс, 2017.
5. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М., 1964.
6. Щетинин, М.Н. Стрельникова А.Н. дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс. – 2007
7. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И. Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, Издательство «Планета Музыки», «Лань», 2018
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

Интернет-источники

<https://infourok.ru/>

<http://sport-lessons.com/>

<http://www.sport-aerob.ru/>

<https://sites.google.com/site/detskifit/home/1-teoreticeskie-materialy/1-lekciakonceptualnye-osnovy-detskogo-fitnesa>

### **Система контроля результативности обучения**

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника параллельно с общей рефлексией деятельности.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Предварительный (входной) контроль проводится в октябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Периодический контроль – оценка уровня освоения учащимися программы по итогам изучения раздела или определенного периода обучения – полугодия и учебного года, имеет целью систематизацию знаний.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения в конце учебного года по завершению учебного года. Формы итогового контроля - открытое занятие для родителей и педагогов, анализ каждого проекта.

Формы предъявления контроля:

- ✓ Итоговая ведомость результатов.
- ✓ Диагностический лист.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/визуальный	октябрь
Периодический	Фронтальная, индивидуальная, групповая/визуальный	по ходу обучения; декабрь
Промежуточный контроль - по окончании учебного года. Итоговый контроль - по окончании программы	Индивидуальная/инструментальный, визуальный	апрель-май

Шкала оценки

- ✓ Начальный уровень (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.
- ✓ Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний,

проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

- ✓ Достаточный уровень (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.
- ✓ Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

Важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха. **Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы**

Программа детского фитнеса — это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

- ✓ методических работок;
- ✓ развивающих комплексов
- ✓ конспектов занятий;
- ✓ консультаций и рекомендаций для родителей.

## Приложение

## Сказки

**Сказка про Винни Пуха.**

Жил-был мишка, и звали Винни Пух. Это движение мы будем называть буква V ножки в сторону и потом вместе. Мишку изобразили. И было у него много друзей. Была сова, которая живет - выживает крестиком вышивает. Крест шаг приставка, шаг крест шаг приставка. Был у него друг кролик, он прыгал вот так и делал вот так. У кролика был огород. Выращивал яблоки. Он делал это так и обратно два раза. Шаг собирал, попробовал вперед, раз, два и назад.

А еще был друг Пятачок. У Пятачка было два шарика - один красный и один зеленый. Шаг приставка и обратно. Он делал это так. И однажды он полетел на воздушном шаре. Но Винни отправился к ослику на день рождения. Попробовали вперед. Раз, два, три, четыре и обратно. И по дороге он шел через лес. И там был ветер, деревья гнулись. И светило солнце. Вот так.

По дороге встретилась собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретилась, которая делала вот так и она еще прыгала. И Винни испугался. Он пошел налево, потом направо, потом обратно и вернулся. Еще раз попробовали. Потом пошел прямо и пошел к ослику на день рождения. А теперь мы эту сказку пройдем в быстром темпе. Приготовились шестнадцать счетов.

**Теремок**

Стоит в поле теремок. Он не низок и не высок. Бежала мимо Мышка-Норушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там никого. И стала там жить.

Прыгала мимо Лягушка-Квакушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там Мышка-Норушка. А ты кто? Я Лягушка-Квакушка. Давай вместе жить. Давай. Прыгала мимо Зайка-Побегайка. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? Я Мышка-Норушка, я Лягушка-Квакушка. А ты кто? Я Зайка-Побегайка. Давай вместе жить. Бежала мимо Кошка-Мяушка, катала мяч. И спрашивает: «Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет?» А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка –Побегайка. А ты кто? А я Кошка-Мяушка. Заходи вместе будешь жить.

И мимо бегал Волчок-Серый бочок. Прибежал и стучит. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка- Мяушка. А ты кто? Я Волчок-Серый бочок, умею на гармошке играть. Давайте вместе жить. Давай.

Пробегала мимо лисичка-сестричка, катала колобок. Поставила колобок, поставила в него ножку, чтобы не убежала. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? Я Лягушка- Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок. А ты кто? Пустите меня к себе. Хорошо.

Шел мимо медведь. Нес бочонок с медом и спрашивает. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка- Мяушка, Волчок-Серый бочок, Лисичка-Сестричка. А ты кто? А я Мишка могу песенки петь, пустите меня к себе. Нет, мишка ты большой, не уместись в нашем доме. Ну я где-нибудь, ну я же как-нибудь. Полез мишка на крышу. Не лезь мишка, ты ломаешь наш домик и сломал домик.

### *Дюймовочка*

Жила-была женщина и не было у нее детей. Волшебница подарила ей волшебное зернышко. И из нее вырос цветок. Поднимаешься на одну ножку и выпрямляешься. В цветке была маленькая девочка. Она была настолько маленькая, что ее назвали Дюймовочка. Стараемся подойти прямыми ногами к рукам и выпрямляемся. Постельной ей служила ореховая скорлупка. Не вдалеке был пруд. И там жили жабы. Пятки складываем вместе, колени в сторону. Одна из жаб запрыгнула в окно и утащила скорлупку. Садимся и показываем как утащила скорлупку. Ноги в сторону, носочки оттянуты, спинка прямая, стараемся лечь животом на пол. Но Дюймовочке не понравился сын жабы и она попросила рыб опустить стебелек, кувшинку на котором она сидела. Изображаем рыб. Плывут, прогибаемся и откусываем стебелек. Теперь руки вдоль ушей, прогнуться. Мимо пролетел белый мотылек, который увидел Дюймовочку. Ноги стараемся выпрямить. Но майский жук отнес Дюймовочку на дерево. Выпрямяем ноги, локти сводим и отпускаем плавно. Но жукам Дюймовочка не понравилась, и он отнес ее в поле. Там Дюймовочка познакомилась с полевой мышкой. Покажите домик полевой мышки, норку. В этом упражнении разворачиваем лопатки и тянемся вниз, голову тоже вниз.

Когда Дюймовочка жила в норке у мышки, она спасла от холода ласточку. Покажите ласточку. Тело параллельно полу. И боковая ласточка - более сложный вариант. Поднимается только одна нога и тянется вверх. Стараемся не разворачиваться и выпрямяем ногу. Когда пригрело солнце, пришла весна. Дюймовочка с ласточкой улетела в теплые края.

---

<sup>1</sup> «Детский фитнес по сказкам» (автор Васильева Светлана Михайловна)