

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

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета ОУ
Протокол №4 от 30.05.2018

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 25 от 30.05.2018г
Заведующий ГБДОУ №37
_____ Обухова Н.В.

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Детский фитнес в сказках»**

Возраст учащихся: 4 - 5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Ефимова С.С

Содержание

1	Концептуальный раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития учащихся	3
1.3	Условия реализации Программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения учащимися Программы	4
2	Содержательный раздел	5
2.1	Календарно-тематическое планирование для учащихся от 4 до 5 лет	5
2.2	Содержание Программы для учащихся от 4 до 5 лет	7
3	Организационный раздел	11
3.1	Учебный план	11
3.2	Календарный учебный график	12
3.3	Объём и сроки освоения Программы	12
3.4	Учебно-методический комплекс	13
3.5	Система контроля результативности обучения	13
3.6	Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы	15
4	Приложение	16
4.1	Сказки	16

1. Концептуальный раздел

1.1. Пояснительная записка	<p>Цель: Нравственное и эмоциональное развитие детей путем приобщения к занятиям фитнесом.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none">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; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none">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; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none">формировать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом;воспитать культуру поведения и общения в коллективе;воспитывать стремление к сплочению коллектива.
1.2 Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития учащихся	<p>Возрастные особенности физического развития ребенка 4-5 лет</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

	<p>уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15—20 см.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>
<p>1.3. Условия реализации Программы</p>	<p>Для реализации Программы в разновозрастные группы зачисляются учащиеся 4-5 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы – до 15 человек.</p> <p>Программа определяет необходимость в кадровом и материально-техническом обеспечении.</p> <p>Кадровое обеспечение - инструктор по физической культуре Среднее профессиональное образование/высшее в соответствии с направленностью дополнительной общеобразовательной программы/ дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, без предъявлению к стажу.</p> <p>Материально-техническом обеспечении - оборудование и спортивный инвентарь для общей физической подготовки (платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат) по количеству детей;</p> <p>аудио- и видеоаппаратура;</p> <p>аудио- и видеозаписи;</p> <p>проектор;</p> <p>Оборудование для контроля и оценки действий:</p> <p>комплект для занятий гимнастикой (маты);</p> <p>комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки.</p>
<p>1.4. Планируемые результаты освоения учащимися Программы</p>	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ все основные понятия; ✓ манеру исполнения тех или иных движений. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять, показывать повадки животных; ✓ выполнять хореографические движения; ✓ уметь слушать музыку; ✓ делать упражнения правильно.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 - 5 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	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	<p>Закрепление правильной посадки на мяче.</p> <p>Упражнение типа потягивания.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Упражнения на фитболе: техника</p> <p>Упражнения на фитболе: практика</p> <p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия</p> <p>Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»</p>	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
17-23	Основные танцевальные шаги	<p>Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание;</p> <p>Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Ритмические танцы.</p> <p>Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).</p> <p>Изучение основных движений танца с помпонами.</p> <p>Отработка движений танца с помпонами.</p> <p>Изучение основных движений.</p>	Февраль-март	1,40	0,20	1,20	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Составление танцевальных композиций	<p>Изучение основных движений.</p> <p>Отработка движений танца.</p> <p>Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Ритмические танцы.</p>	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

2.2. 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. 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 мультфильмов»	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.
3. Гимнастика	
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» Партнерная гимнастика	Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

4. Фитбол-аэробика	
<p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия</p> <p>Базовые шаги спортивной аэробики</p> <p>Marsh – ходьба Jog – бег</p> <p>Skip – подскок</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ небольшой прыжок на правую, левую согнуть назад; ✓ подскок на правой с «киком» левой вперед вниз. Jumping Jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе; <p>Kick – мах прямой ногой Low kick – мах голенью Knee up – подъём колена Lunge – выпад</p> <p>Основные шаги оздоровительной аэробики</p> <p>Step touch - приставной шаг Open step – открытый шаг</p> <p>step – ходьба в стойку ноги врозь</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ шаг правой вперед в сторону; ✓ шаг левой вперед в сторону; ✓ поочередно два шага в и.п. <p>Grapevine – скрестный шаг в сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ шаг правой в сторону; ✓ шаг левой сзади (скрестно); ✓ шаг правой в сторону; ✓ приставить левую к правой. <p>Cross - крест</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ шаг правой вперед; ✓ скрестный шаг левой перед правой; ✓ шаг правой назад; ✓ шаг левой назад. <p>Leg curl – сгибание голени назад (захлест)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ вес тела на правую, левая в сторону; ✓ левую согнуть назад. <p>Heel touch – выставление ноги на пятку Mambo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ шаг левой вперед; ✓ перенести тяжесть тела на правую. Pivot – поворот вокруг опорной ноги ✓ шаг левой вперед с поворотом направо кругом, повтор. <p>Chasse – галоп</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ скользящий шаг правой в сторону; ✓ приставляя левую к правой, выполнить прыжок вверх; ✓ приземлиться, перекачиваясь на всю стопу. <p>Cha-cha-cha – тройной шаг</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ шаг правой; ✓ шаг левой; ✓ шаг правой. <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>Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.</p>
5. Основные танцевальные шаги	

Изучение основных движений и техник современного танца. Изучение способов контроля дыхания.	Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.
<i>6. Составление танцевальных композиций</i>	
Изучение способов составления простейших танцевальных композиций. Демонстрация видео и аудиоматериалов. Изучение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.	Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.
<i>7. Подвижные игры</i>	
<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><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 ведущего.</p> <p>Практическая часть Творческие способности</p> <p><i>Игра «Солнце и буря».</i> «Солнце!» - музыка играет, дети танцуют, стараясь импровизировать под музыку. «Буря!» - музыка выключается, дети прячутся в домик.</p> <p><i>Игра «Эмоции».</i> Попробуйте изобразить различные эмоции с помощью движений. эмоции:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ радость; ✓ грусть; ✓ злость; ✓ удивление; ✓ гнев; ✓ усталость. <p><i>Игра «Повадки животных».</i> Изобразите козу, зайца, лису, волка с помощью движений.</p> <p>Координация движений Повторите, несложную комбинацию из 2-3 движений под счет, а потом под музыку.</p> <p>Физическая подготовка Упражнения на гибкость. («Кошка», «Мостик», «Рыбка»).</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>
<i>8. Итоговое занятие</i>	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.	

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

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
	недел	месяц	год	
Группа детей от 4 до 5	1	4	32	20 мин

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 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,
	Итого:	10,5			

3.2. Календарный учебный график

Программа в условиях дополнительного образования детей в ОУ ориентирована на физическое развитие детей в возрасте 4-5 лет и рассчитана на 1 год.

Занятия строятся на единых принципах, и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН 2.4.1.2660-10

Календарный учебный график

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

3.3. 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 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При проектировании дополнительной общеобразовательной программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

Требования к уровню освоения Программы

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а так же 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

3.4. 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-teoreticheskie-materialy/1-lekciakonceptualnye-osnovy-detskogo-fitnesa>

3.5. Система контроля результативности обучения¹

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.

¹ авторская образовательная программа «Детский фитнес по сказкам» (автор Васильева Светлана Михайловна)

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.

3.6. 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.

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 встретила собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретила, 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 сломаешь 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. Плынут, 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 выпрямляем ногу. Когда пригрело солнце, пришла весна. Дюймовочка с ласточкой улетела в теплые края.

ⁱ авторская образовательная программа «Детский фитнес по сказкам» (автор Васильева Светлана Михайловна)

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

28.09.23 15:40 (MSK)

Сертификат 699A007635BCC1F9325B8424C0475348