

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 134»**

Принята на Педагогическом совете
от 01.06.2023 № 8

Утверждена приказом
от 01.06.2023 № 144

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячок»**

Срок реализации программы: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 5-6 лет

город Нижний Новгород
2023 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка (основные характеристики)	стр. 3-5
2.	Учебный план	стр. 6
3.	Календарный учебный график	стр. 6
4.	Рабочая программа	стр. 7
	4.1. Рабочая программа учебного модуля 1	стр. 7-12
	4.2. Рабочая программа учебного модуля 2	стр. 12-17
5.	Оценочные и методические материалы	стр. 18
6.	Организационно- педагогические и материально-технические условия	стр. 18-19
7.	Методические материалы	стр. 19

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей.

Общий объем деятельности соответствует требованиям действующих СанПиН.

Занятия фитнесом обеспечивают правильное развитие детского организма. В отличие от занятий физкультурой, эта программа направлена именно на поддержание здоровья и физической формы ребенка. В данном случае отсутствует «погоня за результатами», что подчас делает детский спорт более интересным для ребенка.

Программа предотвращает плоскостопие и проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепляет сердечно-сосудистую систему, занимается развитием координации.

«Здоровячок» – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами), это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, вместо возрастного развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

С самого юного возраста необходимо приучать детей к здоровому образу жизни.

Программа «Здоровячок» - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка.

Актуальность и новизна проблемы

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы на базе государственного образовательного учреждения направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного возраста

Учитывая требования современного дополнительного образования данная программа реализует основные цели и задачи дополнительного образования детей:

Цель программы: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

1. Укреплять здоровье: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.
5. Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; приобщение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок»

Модуль 1

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

Модуль 2

- 1) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции
- 2) Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливость, скорость.
- 3) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 4) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Модуль 1	32	Итоговое занятие
2.	Модуль 2	32	Итоговое занятие
	Количество занятий в учебном году	64	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	64
3.	Количество учебных часов в неделю	2
4.	Количество учебных часов	64
5.	Недель в 1 полугодии	16
6.	Недель во 2 полугодии	16
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	30 декабря- 8 января
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	Окончание учебного года	30 мая
11.	Сроки промежуточной аттестации	Январь, май

4. Рабочая программа

4.1. Учебный модуль 1

№	Тема занятия	Задачи	Литература
1	Конспект №1 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2.Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4.Воспитывать нравственно-волевые черты личности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 79
2	Конспект №2 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности. 5.Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.81
3	Конспект №3 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. 2.Закреплять навык действовать по сигналу. 3. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 4.Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.83
4	Конспект №4 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. 2.Упражнять в беге «змейкой». 3. Закреплять навык действовать по сигналу. 4.Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 5.Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.86
5	Конспект №5 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 2.Развивать физические качества: равновесие и гибкость. 3. Закреплять навык катания мяча. 4.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес, Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.89
6	Конспект №6	1 .Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные

	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	правильного исходного положения при выполнении прыжков. 2. Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 3. Развивать равновесие и гибкость. 4.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	занятия для детей 5-7 лет. Стр .92
7	Конспект №7 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой. 2. Упражнять в равновесии. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.95
8	Конспект №8 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на полу. 2. Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой. 3.Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4.Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.98
9	Конспект №9 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1. Учить ходьбе по мягкому бревну. 2.Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков. 3 Содействовать развитию всех групп мышц. 4.Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 100
10	Конспект №10 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1. Учить ползать на животе. 2.Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4.Развивать волю и терпение п и выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 104
11	Конспект №11 Аэробика, силовая	1. Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 107

	гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча	2.Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	
12	Конспект №12 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча. Стретчинг	1.Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя. 2.Развивать навык равновесия. 3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 111
13	Конспект № 13 Аэробика, школа мяча. Стретчинг	1.Учить ловле мяча после удара его о скамейке. 2.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 115
14	Конспект № 14 Аэробика, школа мяча. Стретчинг	1. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 2.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 117
15	Конспект №15 Аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стретчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2.Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 119
16	Конспект № 16 Аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стретчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2.Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 123
17	Конспект №1 Аэробика с обручем,	1.Учить раскручивать обруч на полу. 2.Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.41

	силовая гимнастика, стретчинг	3. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	
18	Конспект №2 Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на правой руке 2. Закреплять умение согласовывать движение рук и ног 3. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.44
19	Конспект №3 Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на талии. 2. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 3. Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.48
20	Конспект №4 Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на шее. 2. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 3. Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.51
21	Конспект №5 Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча, стретчинг	1. Учить подбрасывать и ловить мяч в движении. 2. Упражнять в отбивании мяча от пола. 3. Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать эмоциональную раскрепощенность,	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.55
22	Конспект №6 Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча, стретчинг	1. Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе. 2. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на гимнастической скамейке. 3. Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.59
23	Конспект №7 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1. Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 2. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 3. Способствовать общему укреплению организма ребенка. 4. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, Стр.64
24	Конспект №8 Аэробика, силовая	1. Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 2. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 70

	гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	3. Способствовать общему укреплению организма ребенка. 4. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой систем организма. 5. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	
25	Конспект №9 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в перепрыгивании через препятствие с разбега способом «ножницы». 2. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. 3. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 75
26	Конспект № 10 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков 2. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. 3. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	ЕВ. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.78
27	Конспект №11 Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 2. Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами. 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.81
28	Конспект №12 Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 2. Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами. 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.83
29	Конспект № 13 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Развивать умение двигаться ритмично и выразительно 3. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.85

30	Конспект №14 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг.	1. Упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Развивать умение двигаться ритмично и выразительно 3. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.94
31	Конспект №15 Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	1. Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу. 2. Развивать физические качества: силу и гибкость. 3. Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.98
32	Промежуточная аттестация		

4.2. Учебный модуль 2

№	Тема занятия	Задачи	Литература
1	Силовая гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча 2. Развивать внимание, быстроту реакции 3. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата 4. Воспитывать организованность и дисциплинированность	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 126
2	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности. 5. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.81
3	Силовая гимнастика с малым мячом и стретчинг	1. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча 2. Развивать внимание, быстроту реакции 3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.130

		4.Воспитывать организованность и дисциплинированность	
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела 2.Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма 4. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.85
5	Гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	1.Развивать точность и скорость координационных движений 2.Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции. 3. Развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений 4.Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя 5. Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата	Е.В.Сулим Детский фитнес, Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.135
6	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков. 2. Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 3. Развивать равновесие и гибкость. 4.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр .92
7	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой. 2. Упражнять в равновесии. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.95
8	Силовая гимнастика с атлетическим мячом,	1.Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на полу.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.98

	акробатика и стретчинг	2. Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр	
9	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1. Развивать точность и скорость координационных движений 2. Способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций 3. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений 4. Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 141
10	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1. Учить ползать на животе. 2. Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4. Развивать волю и терпение и при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 104
11	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча	1. Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием. 2. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 107
12	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча. Стретчинг	1. Учить четкой группировке после разбега перед кувырком. 2. Учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с малым мячом. 3. Развивать силу основных мышечных групп. 4. Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 145
13	Аэробика, школа мяча. Стретчинг	1. Учить ловле мяча после удара его о скамейке. 2. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 115
14	Аэробика, школа	1. Учить четкой группировке после разбега перед кувырком	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные

	мяча. Стретчинг	2. Упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с малым мячом 3. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Развивать силу основных мышечных групп.	занятия для детей 5-7 лет. Стр. 149
15	Аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стретчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2. Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 119
16	Аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стретчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2. Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 123
17	Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на полу. 2. Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами. 3. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.41
18	Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на правой руке 2. Закреплять умение согласовывать движение рук и ног 3 Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.44
19	Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на талии. 2. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 3. Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.48
20	Аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на шее. 2. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.51

		3.Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	
21	Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча, стретчинг	1.Учить подбрасывать и ловить мяч в движении. 2.Упражнять в отбивании мяча от пола. 3 Развивать мышечную силу и выносливость. 4.Воспитывать эмоциональную раскрепощенность,	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.55
22	Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча, стретчинг	1.Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе. 2.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на гимнастической скамейке. 3 развивать мышечную силу и выносливость. 4.Воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Е.В,Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.59
23	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1. Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 2.Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 3. Способствовать общему укреплению организма ребенка. 4.Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, Стр.64
24	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1. Учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях 2.Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах 3. Способствовать общему укреплению организма ребенка. 4. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. 5. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 163
25	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в перепрыгивании через препятствие с разбега способом «ножницы». 2.Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. 3. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 75
26	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков 2.Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок.	ЕВ. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.78

		3. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	
27	Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами 2. Формировать навыки выразительности и подвижности 3. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата 4. Формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.158
28	Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 2.Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами. 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.83
29	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Развивать умение двигаться ритмично и выразительно 3. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.85
30	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг.	1. Упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Развивать умение двигаться ритмично и выразительно 3.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.94
31	Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	1. Учить ловле и перебрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки 2. Формировать навыки выразительности и подвижности 3. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата 4. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.153
32	Промежуточная аттестация		

5. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заноситься в протокол.

Протокол промежуточной аттестации по _____ в _____ группе Дата проведения промежуточной аттестации _____		
	Фамилия, имя учащегося	Оценки по показателям

Фиксация результатов выражается в словесной (опосредованной) форме:

С- сформировано,

СФ- стадия формирования

ТР- точка роста

5. Организационно-педагогические, методические и материально-технические условия

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 5-6 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 8 месяцев.

Периодичность проведения занятий 2 раза в неделю.

Форма организации учебно-воспитательной программы — групповая.

Продолжительность занятия 20-25 минут. Всего 64 занятия.

Количество детей в группе — 10 человек.

Благодаря **оздоровительной** направленности фитнес тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом. Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы

препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- Наличие физкультурного зала
- Специальное оборудование (массажные мячи разного диаметра, мешочки, гимнастические палки, массажные дорожки, платочки)
- Музыкальная аппаратура
- Специальная форма для занятия

Методические материалы:

Н.П. Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г.

Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат; для детей от 3 лет. ТЦ Сфера, 2013г.

Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.

Е.В. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.



Пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью 14 листов
(14 листов)
МДОУ
детский сад № 134
Н.В. Захарова



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6034F439815838E98013FCAA0F69F16B
Кому выдан: Захарова Наталья Вячеславовна
Действителен: с 22.06.2023 до 14.09.2024