



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 138»**  
**(МБДОУ «Детский сад № 138»)**

Принято на Педагогическом совете  
от 27.05.2024 № 5

Утверждено приказом  
от 27.05.2024 № 98

**Дополнительная общеобразовательная программа-**  
**дополнительная общеразвивающая программа-**  
**«Весёлая аэробика»**  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 138»

Срок реализации программы:  
3 года

Составитель:  
Павликова И.С..

город Нижний Новгород

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Цели и задачи программы .....	4
1.1.2. Принципы реализации программы.....	5
1.1.3. Психолого-педагогические условия реализации программы «Веселая аэробика» .....	5
1.2. Характеристика особенностей развития детей. Возрастные характеристики дошкольников.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы «Веселая аэробика» .....	8
1.4. Оценка качества образовательной деятельности по Программе.....	14

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы «Веселая аэробика» для детей средней группы.....	15
2.2. Содержание программы «Веселая аэробика» для детей старшей группы .....	17
2.3. Содержание программы «Веселая аэробика» для детей подготовительный к школе группы.....	20
2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы «Веселая аэробика».....	22

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия.....	25
3.2. Календарный учебный график.....	26
3.3. Учебный план .....	27

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа здоровьесберегающей направленности разработана в соответствии с общеразвивающей программой МБДОУ «Детский сад» № 138». За основу программы взята методика Е.В. Сулим «Детский фитнес».

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Программа "Весёлая аэробика" отвечает жизненно важным интересам организма маленького ребенка, его биологическим потребностям, нацеленным на познание мира в игре, в движении, в радости, обеспечивает интеллектуальное, физическое и эмоциональное развитие детей.

### **Актуальность программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**Новизна** программы в том, что она разработана для реализации в условиях детского сада общеразвивающего вида и имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой.

Детская аэробика – это отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Детская аэробика – это спортивные занятия, которые включают в себя игровую ритмику, музыкально-ритмические движения (строевые и общеразвивающие движения, упражнения на развитие дыхания, укрепление осанки), игротанцы (хореографические упражнения, танцы), музыкально-подвижные игры, пальчиковую гимнастику и самомассаж. Организация занятий проходит в игровой форме.

В детской аэробике нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

В детской аэробике осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку. Кроме того, на занятиях по детской аэробике физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

### 1.1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** Содействие всестороннему развитию личности ребёнка, укрепление здоровья и развитие двигательных способностей детей средствами детской аэробики. Всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей

**Задачи:**

1. Содействовать укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни.
2. Формировать двигательные умения и навыки, расширять кругозор в области физической культуры, хореографии.
3. Развивать:
  - музыкальные способности детей,
  - физические качества (выносливость, мышечную силу, гибкость, быстроту, координацию и равновесие),
  - психические процессы (внимание, память, воображение, мышление),
  - творческие способности детей.
4. Воспитывать коммуникативные качества (инициатива, лидерство, чувство взаимопомощи, товарищества, доброжелательность), умение сопереживать другим.

**Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Весёлая аэробика».**

#### **МОДУЛЬ 1 «Фитбол»**

- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с фитболами;
- владеет навыками по различным передвижениям на фитболе по залу,
- имеет определённый объём движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях на фитболах;
- умеет исполнять разученные танцы и комплексы упражнений на фитболах под музыку;
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость

#### **МОДУЛЬ 2 «Степ платформа»**

- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями на степ-платформах;
- владеет навыками по перестроениям со степ-платформами по залу,
- имеет определённый объём движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях на степ-платформах;
- может передавать характер музыкального произведения в движении на (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

### 1.1.3. Принципы реализации Программы

Программа основана на **принципах дошкольного образования:**

- 1) Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником(субъектом) образовательных отношений;
- 4) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) Сотрудничество организации с семьей;
- 6) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- 7) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 8) Учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.1.4. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие *психолого-педагогические условия*:

- 1) Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность

*Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста Программа предполагает:*

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
  - Непосредственное общение с каждым ребенком;
  - Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям
  - Поддержку индивидуальности и инициативы детей через: Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; поддержку детской инициативы и самостоятельности
2. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
  - Развитие умения детей работать в группе сверстников.
3. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми, но не актуализирующийся в его актуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка) через:
  - Организацию видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;
  - Поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - Оценку индивидуального развития детей
4. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

## **1.2. Характеристика особенностей развития детей**

### **Возрастные особенности детей 4- 7 лет.**

Возрастной период от 4 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет

около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажков», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 4—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 4—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели

сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 4-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-семилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 4 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачипедагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

#### 1.4. СРЕДНЯЯ ГРУППА (4 – 5 ЛЕТ)

Структура занятий в этом возрасте включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
  - отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
  - передача фитбола друг другу, броски фитбола;
  - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).
  - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
  - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Например:
    - а) повороты головы вправо-влево;
    - б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
    - в) поднятие и опускание плеч;
    - г) скольжение руками по поверхности фитбола;
    - д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
    - е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

#### Перспективное планирование фитнес-тренировок в средней группе детского сада

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Источник
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1 2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.41
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.44



2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.48
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 2
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.51
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.55
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 3
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.59
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 4
<b>ЯНВАРЬ</b>		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.64
3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 4
4	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.70
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.75
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 4
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.78
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 5
<b>МАРТ</b>		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.81
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 5
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия

	стретчинг	для детей 5-7 лет, с.85
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,с.89
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансире с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика истретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,с.94
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
МАЙ		
1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическиммячом и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,с.98
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс7
3,4	Диагностика	приложение 1

## 1.5. СТАРШАЯ ГРУППА (5 – 6 ЛЕТ)

### Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Учитя устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря.

### Двигательные умения, навыки и способности.

#### *Строевые упражнения:*

- Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотом переступанием налево и направо, на месте и в движении;
- Совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

- Принимает исходные положения стоя – «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные – вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры);
- Делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;
- Выполняет приседания (10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- Упражнения с отягощающими предметами – набивные мячи (вес 1 кг), гантели;
- Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивает воображение на основе двигательных заданий.

#### *Ходьба и равновесие:*

- Осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», ходить «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20-25 см, по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20 см;
- Проявляет чувство равновесия в движении на месте;
- Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);
- Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;
- Выполняет упражнения для формирования правильной осанки – ходит на носках, пятках,

на внешнем своде стопы, в полуприседе;

- Совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх.

**Бег:**

- Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бежит с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед («ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 с), учится бегать наперегонки (10-15 м);

- Выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3x10 м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, прямым и боковым галопом;

- Совершенствует навыки бега в подвижных играх.

**Прыжки:**

- Энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегаются в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);

- Подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно – ноги врозь, одна вперед другая назад, как

«Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60- 80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90-100 см);

- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

**Катание, бросание, ловля:**

- Учитесь энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-7 м (из позы «натянутого лука»);

- Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- Бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, сотскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;

- Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, поразметке;

- Выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;

- Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень(кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м;

- Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 мот земли;

- Совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

**Ползание и лазанье:**

- Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60 см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли;

- Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;

- Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;

- Выполняет лазанье по канату, верёвочной лестнице произвольно;

- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

**Скоростные способности:** выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по обручам,

через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

#### ***Выносливость:***

- Увеличивает общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
- Медленно бегает по пересеченной местности (180-300х3 раза), бег со средней скоростью (100-250х2 раза)

#### ***Силовые способности:***

- Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;

- Выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучать контролировать пульс, дыхание и др.).

#### ***Гибкость:***

- Выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса – 10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз);

- Выполняет упражнение «Рыбка» в течении 5-6 с, упражнения в парах.

***Ловкость:*** проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, на коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)**

#### **Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.**

- Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое направление к миру движений. Развивается личный вкус.

#### **Двигательные умения, навыки и способности.**

##### ***Строевые упражнения:***

- Самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш»), рассчитывается на «первый-второй»;

- Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренге в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;

- Выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны внесколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;

- Учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

##### ***Общеразвивающие упражнения:***

- Осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;

- Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;
- Поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;
- Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2-3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- Совершает руками разнонаправленные движения;
- Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

#### ***Упражнения для туловища:***

- Опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;
- Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;
- С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- Выполняет круговые вращения туловища;
- В упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- Лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку на уровне груди;
- Выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз под музыкальное сопровождение;
- Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, непринужденно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных знаний.

#### ***Ходьба, бег, равновесие:***

- Ходит спокойно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- При ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- Ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- Ходит скрестным шагом прямо, правым и левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10с;
- Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);

- Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», увертывается (длительность непрерывного бега 25-30 с);

- Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 чел.), бегают из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500-700 г) на голове;

- Совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)»),

«Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «коршун и насадка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «встречная эстафета с равновесием»).

### ***Прыжки:***

***Во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедление бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;***

- Ритмично прыгает со скакалкой;

- Подпрыгивает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед на 3-4 м;

- Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60см;

- Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка;

- Совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчики- воробушки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «классы», «Резинка»).

### ***Бросание и ловля:***

- Развивает глазомер в различных видах метания;

- При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед доупора;

- Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края;

- Бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м из-за головы через плечо;

- Совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе»,

«Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

### ***Ползание и лазанье:***

- Уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;

- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый»,

«Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

### ***Скоростные способности:***

- Бегают в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);

- Выполняет смену движений разных по структуре: ходьба – прыжки, прыжки – приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;

- Быстро реагирует на цвет (красный прыжок – прыжки, желтый – бег по своим дорожкам, синий – кружение на месте, зеленый – поза «ласточка»);
- Учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;
- Совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка»).

***Выносливость:***

- Учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м x 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м x 2 раза) на одном занятии;
- Выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пеньки высотой 15-35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

***Силовые потребности:***

- Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом(вес 1 кг);
- Выполняет упражнения с тренажёрными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

***Координация:***

- Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);
- Пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- Проползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- Пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;
- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

***Гибкость:***

- осваивает навык систематичного выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии синдивидуальными возможностями детей).

***Элементы йоги:***

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд(пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку



ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

## **1.6. Оценка качества образовательной деятельности по Программе**

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Детским садом, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Детским садом условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Детского сада на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная *на контроле нормативов физических качеств* и включающая следующие показатели:

- Бег на 10 м с хода;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Бросок теннисного мяча на дальность;
- Бег на 10 м «змейкой» между предметами;
- Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (мин);
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Удержание равновесия в стойке одна нога впереди, другая сзади (сек).

Система мониторинга оценки развития детей, разработана в Детском саду на основе требований Программы представлена по возрастным группам в виде таблиц.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современногостиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Детского сада в соответствии:
  - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
  - разнообразием вариантов образовательной среды,
  - разнообразием местных условий в данном регионе.
- 5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне Детского сада.

Оценка результатов освоения программы проводится 2 раза в год: августе-сентябре – входная диагностика, и в мае – итоговая диагностика освоения программы. Оценка производится в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста**

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей:

вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 20-30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

#### **Основные направления оздоровительной аэробики:**

**Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми

в

аэробике.

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений

необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать,

случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

**Стретчинг** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» —растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

**Лого-аэробика.** Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

**Дыхательная гимнастика.** Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

## **2.2. Содержание программы «Детский фитнес» для детей старшей группы**

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

**Перспективное планирование фитнес-  
тренировок в старшей группе  
детского сада**

<b>Неделя</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>	<b>Источник</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1 2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.41
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.44
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.48
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 2
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.51
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.55
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 3
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.59
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 4
<b>ЯНВАРЬ</b>		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.64
3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 4
4	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.70

ФЕВРАЛЬ		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.75
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.78
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс5
МАРТ		
	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.81
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс5
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.85
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.89
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансирах с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.94
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
МАЙ		
1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.98
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс7
3,4	Диагностика	приложение 1

### 2.3. Содержание программы «Детский фитнес» для детей подготовительной к школе группы

#### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Перспективное планирование фитнес-тренировок подготовительной к школе группе детского сада**

<b>Неделя</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>	<b>Источник</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1 2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.107
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.112
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1
3	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.117
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 2
<b>НОЯБРЬ</b>		

1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.121
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.126
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс3
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом на балансирах, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.130
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс4
<b>ЯНВАРЬ</b>		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.135
3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.141
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.145
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.149
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс5
<b>МАРТ</b>		
1	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.153
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс5
3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.158
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
<b>АПРЕЛЬ</b>		



1	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.163
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансирах с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.167
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
<b>МАЙ</b>		
1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.172
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс7
3,4	Диагностика	приложение 1

#### **2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы «Веселая аэробика» Особенности общей организации образовательного пространства**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

*Важнейшие образовательные ориентиры:*

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

*Для реализации этих целей педагогами реализуются следующие условия:*

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общеправила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в Детском саду нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность, созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Исследуемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы — развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного

возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому образовательная программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

## **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

### ***1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка***

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

*Особенности организации предметно-пространственной среды для обеспечения эмоционального благополучия ребенка.*

Для обеспечения эмоционального благополучия детей обстановка в детском саду должна быть располагающей, почти домашней, в таком случае дети быстро осваиваются в ней, свободно выражают свои эмоции. Все помещения детского сада, предназначенные для детей, должны быть оборудованы таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно.

Комфортная среда — это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциогенной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

### ***2. Формирование доброжелательных, внимательных отношений***

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

*Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагогу следует:*

- устанавливать понятные для детей правила взаимодействия;
- создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживать инициативу детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

### ***3. Развитие самостоятельности***

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети должны чувствовать, что их попытки пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, будут поддержаны взрослыми. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация будет строиться с учетом детских

интересов. Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни дошкольников событий.

Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответственность) формируется именно в дошкольном возрасте, разумеется, если взрослые создают для этого условия.

*Для формирования детской самостоятельности педагог должен выстраивать образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:*

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагогам следует *регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:*

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для развития самостоятельности.* Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок, художественных студий, библиотечек, игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель.

#### **4. Создание условий для развития свободной игровой деятельности**

Игра — одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте — со стороны смыслов и норм, учась понимать правила и творчески преобразовывать их. Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны взрослого. При этом роль педагога в игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Педагог может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности *педагоги должны уметь:*

- создавать в течение дня условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

Кроме того, педагоги должны знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость. Педагоги должны устанавливать взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для развития игровой деятельности.* Игровая среда должна стимулировать детскую активность и постоянно обновляться в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование должно быть разнообразным и легко трансформируемым. Дети должны иметь возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Возможность внести свой вклад в ее усовершенствование должны иметь и родители.

#### **5. Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

*Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:*

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.*

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Организационно-педагогические условия**

Организационно-педагогические условия рассматриваются на основании:

- материально-технического обеспечения;
- программно-методического обеспечения.

<i>Пространственная среда</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки в группах	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; батуты; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; Степ-платформы; поролоновые палки; массажные дорожки; гимнастические маты; султанчики; платочки.

### *Программно-методическое обеспечение:*

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. - М.: Мозаика-синтез, 2021
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
6. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018
7. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018
- 8.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000.
- 9.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес- данс» (лечебно-профилактический танец) СПб «Детство- Пресс, 2007 г

## Электронные образовательные ресурсы

1. Аудиозаписи к упражнениям и ритмическим композициям.
2. Видеозаписи упражнений, спортивных танцев «Танцевальное конфетти», «Олимпийские танцы».
3. Ссылка Детский танцевальный фитнесс <https://www.youtube.com/watch?v=vFu98SvyGig> .  
Ссылка Танцевальный марафон <https://www.youtube.com/watch?v=7ia2tHcPuKM>

### 3.2. Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе оздоровительной направленности «Веселая аэробика" на 2024-2025 учебный год

Этап образовательного процесса	Средняя группа (4-5 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Начало учебного года	1 октября 2024 года	1 октября 2024 года
Окончание учебного года	30 мая 2025 года	30 мая 2025 года
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятий	20	30
Количество занятий в неделю	2	2
Мониторинг	с 1 по 15 октября, с 13 по 23 мая	с 1 по 15 сентября, с 13 по 23 мая
Праздничные дни	05.11.2024г. - День народного единства 01.01.2024г. - 08.01.2025г. - новогодние каникулы 23.02.2025г. - День защитника Отечества 08.03.2025г. - Международный Женский день 01.05.2025г.-4.052025г. – Праздник труда 09. 05.2025г. 11.05.2025г - День Победы	
Летний оздоровительный период	1 июня – 31 августа 2025 года	

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

### 3.3. Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе оздоровительной направленности «Веселая аэробика" на 2024-2025 учебный год

#### Общее положение

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 138 комбинированного вида» в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013г. № 706

Учебный план Детского сада № 138 по оказанию дополнительных платных образовательных услуг разработан с учетом требований следующих нормативных документов: -Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.; -

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

-Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

-Уставом Детского сада № 138

#### **Основные цели учебного плана:**

- регламентировать организацию образовательного процесса по дополнительному образованию;
- определить количество недельной, годовой образовательной нагрузки по каждой возрастной группе.

#### **Распределение количества занятий основано на принципах:**

- соблюдения права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации и вариативности;
- ориентирование на реализацию социального заказа на дополнительные образовательные услуги;
- возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

#### **Режим оказания образовательных услуг**

1.1. Организация образовательного процесса регламентируется Образовательной программой, Учебным планом и Графиком проведения занятий в порядке оказания платных образовательных услуг в 2023-2024 учебном году, утвержденных приказом по Детскому саду, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

1.2. Режим оказания образования услуг соответствует санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 2.4.3648 – 20)

- проведение дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается;

- дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся в соответствии с СанПиН 2.4.3648 – 20

- продолжительность для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

- максимально допустимый объем образовательной нагрузки не превышает в старшей и подготовительной к школе группе – 45 и 60 минут соответственно.

- Детский сад № 15 функционирует 5 дней в неделю с 12-часовым пребыванием детей. Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

#### **Структура учебного плана**

2.1. Структура учебного плана включает платные образовательные услуги в соответствии с

дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, перечень который формируется на основе Устава Детского сада № 138.

2.2. Порядок и предоставление платных образовательных услуг регламентируется Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг.

2.3. Детский сад № 138 оказывает платные образовательные услуги по дополнительным общеразвивающим программам оздоровительной направленности.

### Учебный план на 2024 – 2025 учебный год

Наименование услуги	Количество занятий/часов в неделю / год					
	4-7 лет					
	неделя			учебный год		
	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Весёлая аэробика	2x20	2x25	2x30мин	72x20	72x25	72x30мин
	40	50	60 мин	1440 мин	1800 мин	2160 мин