

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №3 с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития воспитанников» (МАДОУ детский сад 3)

Юридический адрес: 623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Октября, 28

Фактический адрес: 623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Октября, 28

623300, Свердловская область, пос.Пудлинговый, ул. Заречная, 1

тел. 8(34394) 7-56-51

<http://ds3.com.ru/>, e-mail: duymovothka3@mail.ru

Принята:

Педагогическим советом

Протокол № 1

от 28 августа 2025 г.

Утверждена:

Заведующий МАДОУ детский сад 3

О.В.Дрокина

Приказ № _87/1_ от 28 августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Коновалова Галина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Красноуфимск, 2025

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Целевой раздел

Раздел №1 Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....10
- 1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....11
- 1.4. Планируемые результаты.....15

Раздел №2 Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Календарный график.....16
- 2.2. Условия реализации программы.....16
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....21
- 2.4. Список литературы.....22

Аннотация

Раздел №1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физическое развитие

Актуальность программы.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с нормативно-методическими документами в области образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
- Устав МАДОУ детский сад 3, утвержденным приказом МОУО Управление образованием городского округа Красноуфимск от 15.12.2014 г. № 238
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАДОУ детский сад 3, утвержденным приказом заведующего от 31.08.2022 г. № 79-ОД

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область

применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительской собрании и выпускном. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДООУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ – аэробику.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

Адресат *программы* – обучающиеся 4 - 7 лет. Набор в учебные группы осуществляется на свободной основе (по желанию и интересу к физической подготовке детей).

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, педагог, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются

двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте. Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие.

Двигательная активность к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 6 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты).

Режим занятий - по 1 академическому часу 2 раза в неделю, продолжительность занятия для обучающихся 4-5 года жизни не более 20 минут, для обучающихся 6 - 7 года жизни не более 30 минут.

Срок реализации программы - 1 год, 72 часа в год.

Объем программы - 72 часа в год

Формы реализации – очная

Форма обучения – групповая (число детей, одновременно находящихся в группе – до 15 человек).

Вид занятий - основная форма образовательного процесса – непосредственно образовательная деятельность. Кроме того, педагогом используются такие формы как: игра, путешествие, сказка, эстафета, соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы - беседа, диагностическое занятие, сравнительный анализ выполнения упражнений, эстафета, соревнование.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

- *Образовательные:* содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- *Воспитательные:* содействие становлению и развитию потребности в сохранении собственного здоровья и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, смелость, настойчивость в достижении цели, бережливость. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

- *Оздоровительные*: обеспечение тренировки всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки, укрепление мышечного тонуса, содействие укреплению здоровья обучающихся, удовлетворению естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности.

- *Развивающие*: Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Развитие творческих способностей.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

В целях рациональной организации образовательного процесса, регулирования образовательной нагрузки в течение учебного года в МАДОУ детский сад 3 разработан календарный учебный график.

Основные принципы программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Учебный план

№ п/п	Тема	В том числе			Форма контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Мониторинг физической	5	1	4	Выполнение диагностических упражнений

	подготовленности				на ловкость, прыгучесть, силу
3	Конспект занятия 1	5	1	4	Соревнование; сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц кисти, рук и плечевого пояса
4	Конспект занятия 2	3	1	2	Сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
5	Конспект занятия 3	8	1	7	Эстафета; сравнительный анализ выполнения упражнений для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног
6	Конспект занятия 4	5	1	4	Сравнительный анализ выполнения упражнений для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
7	Конспект занятия 5	8	2	6	Сравнительный анализ выполнения упражнений для тренировки координационных способностей
8	Конспект занятия 6	8	2	6	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития моторно-двигательной системы
9	Конспект занятия 7	8	2	6	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
10	Конспект занятия 8	8	2	6	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
11	Конспект занятия 9	8	2	6	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса
12	Конспект занятия 10	5	1	4	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
Итого:		72	17	55	

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика, основная часть (в зависимости от цели занятия), подвижные игры, релаксация. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме.

Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики.

Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности на учебный год

Неделя		Тема/задачи	
Месяц	Номер занятия	Тема	Задачи
сентябрь	1-4	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	1.Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Разучивание аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу - без степов. 4. Развивать равновесие, выносливость. 5. Развивать ориентировку в пространстве.
октябрь	1-4	Фитбол аэробика «Попрыгунчики »	1.Разучить комплекс на степ – платформах. 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием

			носки) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе
ноябрь	1-4	Танцевальная аэробика «Русский bit »	1.Разучить комплекс на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик) 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7. Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки».
декабрь	1-4	Степ-аэробика «Топай ножка»	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. 4. Развивать умение твердо стоять на платформе
январь	1-4	Классическая аэробика «Отважные моряки»	1.Разучить комплекс на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг мамба. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие правильной осанки.
февраль	1-4	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	1.Совершенствовать комплекс на степ – платформах с гантелями. Показ, объяснение, 13 февраль 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс разучить.
март	1-4	Танцевальная аэробика «Народный mix »	1. Совершенствовать комплекс . 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.

			3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов
апрель	1-4	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	1.Совершенствовать комплекс 2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.
май	1-4	Итоговое занятие	1. Мониторинг. 2. Повторение комплексов 3. Закреплять разученное 4. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту в комплексе 5. Развивать умение действовать в общем темпе.

Приемы поддержки детской инициативы в коммуникативной деятельности

Физическое развитие включает становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение навыками ОВД, позволяют ребенку с успехом участвовать в подвижных играх и чувствовать себя более уверенным, а значит инициативным и активным.

1.4. Планируемые результаты

Первая возрастная группа (4-5 года):

1. Укрепить здоровье детей;
2. Сформировать устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
3. повысить физические качества;
4. Сформировать устойчивый интерес к занятиям степ - аэробикой

Вторая возрастная группа (6-7 года):

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать номера на концертах, утренниках.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка основными методами являются наблюдение, диагностическая беседа и метод рефлексии.

Раздел №2 Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов (в неделю)	2
3	Количество часов (в год)	72
4	Начало занятий	1 сентября
5	Выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
6	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

«Детский фитнес» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные, возможности детей и их возрастные психологические особенности.

Дошкольный возраст - это период когда ребенок активно познает окружающий мир.

В этот период изменяется структура эмоциональных процессов. Дошкольник начинает печалиться и радоваться не только от дела, которое он делает в настоящее время, но и от того, что он будет делать в дальнейшем.

Все что делает дошкольник, рисует, играет, лепит, конструирует, должно обладать яркой эмоциональной окраской, иначе дело быстро разрушится или вообще не состоится. Это объясняется тем, что ребенок в этом возрасте не способен выполнять работу, которая ему не интересна.

Мотивы дошкольника приобретают разную силу и значимость. Наиболее сильный мотив для дошкольника - поощрение, получение награды. Более слабый - наказание, еще слабее - собственное обещание ребенка.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Материально-техническое обеспечение

МАДОУ детский сад 3 располагается в новом 3-х этажном здании. Территория, здание, оснащение ДОУ соответствуют действующим нормативным требованиям, отсутствуют предписания надзорных органов:

- Акт приемки помещений и оборудования после реконструкции здания ДОУ на 215 мест по ул. Октября, 28 г. Красноуфимск, Свердловской области от 31.12.2013 г.

- Акт осмотра электроустановки № 13-01-27/31 от 04 марта 2014 г. выданный Межрегиональным отделом по надзору за объектами электроэнергетики, электроустановками потребителей и гидротехническими сооружениями Уральского управления Ростехнадзора

- Акт обследования № 02-07-03-16/21 от 07.02.2014 г., выданный ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»
- Акт обследования № 2521 от 25.02.2015 г., выданный ОНД ГО Красноуфимск, МО Красноуфимский округ, Ачитского городского округа УНДиПР Главного управления МЧС России по Свердловской области
- Акты индивидуального испытания технологического оборудования от 24.12.2013 г. № 16.4

1.

Характеристика помещения для занятий, перечень оборудования, инструментов, приборов и материалов в расчете на количество обучающихся:

Для реализации программы в МАДОУ детский сад 3 оснащен физкультурный зал, оборудование которого соответствует современным требованиям.

Предметная среда ДОУ оснащена:

- детский тренажер «Детская беговая дорожка» - 1 шт.
- детский тренажер «Бегущий по волнам» - 1
- детский тренажер «Мини-степпер» - 1
- детский тренажер «Мини-твистер»- 1
- детский тренажер «Наездник» - 1
- мяч – массажер - 25 шт.
- кубик маленький – 22 шт.
- кубик средний – 22 шт.
- гимнастическая палка – 30 шт.
- мяч резиновый средний – 20 шт.
- гимнастическая лента – 40 шт.
- ракетка – 2 шт.
- мяч теннисный – 1
- помпон, султанчик – 12 шт.
- кегля – 12 шт.
- обруч – 17 шт.
- скакалка – 20 шт.
- скамейка - 4

- лыжи -20
- ботинки лыжные - 20
- кольцо баскетбольное – 1
- кольцоброс – 2
- модульная конструкция для подлезания, перелезания, пролезания – 3
- атрибуты для подвижных игр – 14 шт.
- фитбол – 17 шт.
- детская гантель – 25 шт.
- детский эспандер кистевой – 10 шт.
- сухой бассейн - 1
- мягкий модуль – 4 шт.
- шведская стенка – 2 шт.
- батут -1
- массажная дорожка – 5 шт.
- доска ребристая – 2 шт.
- степ платформа – 15 шт.

Информационное обеспечение:

музыкальный центр – 1

ноутбук – 1

переносное мультимедийное оборудование – 1

фотоаппарат - 1

доступ в интернет

Кадровое обеспечение

Общеразвивающую программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей 4-го – 7-го года жизни «Детский фитнес» составил и реализует педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре Коновалова Галина Алексеевна.

Квалификационная категория: высшая

Образование:

- ГОУ СПО «Красноуфимский педагогический колледж», 2005г., специальность «Физическая культура», квалификация: учитель физической культуры;
- ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2008г., специальность «Физическая культура», квалификация: педагог по физической культуре.

Сведения о повышении квалификации:

- «Детский фитнес в работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста», АНО ДПО «УрИПКиП» г. Пермь, 108 ч., 2019г.

Методические материалы

- Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности, знаменитых спортсменах -3 шт.
- Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности - 15 шт.
- Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания – 7 шт.
- Инструктажи

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Участие внутри детского сада и между дошкольными организациями города, использовать номера на концертах, утренниках.

Критерии мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается освоения ребёнком в том, чтобы определить степень программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребёнка. Также выявить индивидуальные особенности развития каждого ребёнка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала личности. Мониторинг включает в себя оценку физического развития ребёнка, степень сформированности игровых, коммуникативных и регулятивных навыков. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, организация игровых ситуаций.

Требования к уровню подготовки

К концу года обучения дети должны **знать:**

- начало и конец музыкального вступления,
- основные элементы упражнений в степ-аэробике ,
- правила исполнения движений на степе.

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические упражнения,
- реагировать на музыкальное вступление,
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы,
- хорошо ориентироваться в пространстве на степсах,
- исполнять движения в парах, в группах,
- держаться правильно на сценической площадке.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагогов:

Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.

Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.

Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.

Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.

Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.

Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.

Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.

2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.

3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

Аннотация

Общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности (для детей 4 - 7 лет) «Степ - аэробика» - Красноуфимск

Составитель: Коновалова Галина Алексеевна, педагог дополнительного образования

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья детей. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Забота о здоровье детей в этот период складывается из создания условий, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей организма.

Особое значение для физического воспитания детей в условиях детского сада имеет дополнительное физическое развитие ребёнка, которое способствует целенаправленному развитию моторной сферы детей, всестороннему развитию и формированию личности.

Дополнительная образовательная программа «Степ - аэробика» направлена на развитие физических способностей воспитанников и на организацию работы с детьми, которые имеют предпосылки спортивной одаренности, сформирована по разновозрастному принципу, рассчитана на 1 года обучения.

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общего фитнеса и занятий на тренажерах. Содержание кружковой работы позволяет решать задачи физического воспитания.

Занятия по программе «степ - аэробика» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах физической подготовки, играх, упражнениях на тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям , ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.