

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 6 от 19 июля 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующий ГБДОУ детский сад № 23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
А.В. Федосеевой
Приказ от 19 июля 2023г. № 60



Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес для малышей»

для обучающихся 3 - 4 лет

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 – май 2024)

Разработчик:

педагог дополнительного образования
инструктор по физической культуре
Терентьева Елена Владимировна

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
1.1	Основные характеристики программы	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Условия реализации программы	6
1.4	Ожидаемые результаты	6
2	Учебно- тематическое планирование	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график	7
3	Содержание программы «Фитнес для малышей»	8
4	Критерии и способы определения результативности	11
5	Реализуемые образовательные технологии	12
6	Обеспечение программы	13

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16)
14. Письмо Министерства образования и науки России от 29 марта 2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

15. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
16. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05 сентября 2022 №1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
17. Методические комментарии Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ», 2022.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБДОУ №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. В рамках тенденции современного мира дети все меньше и меньше стали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического, интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности.

Более того, наука говорит о взаимосвязи деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ, общему ослаблению организма, а далее – и к развитию заболеваний. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья просто необходима определенная «доза» двигательной активности. А период развития ребенка до семи лет характеризуется большой двигательной активностью. В это время происходит становление основных движений. Важно с помощью физического воспитания ускорить переход от диффузных движений в первые месяцы жизни к высококоординированным действиям, таким как ходьба, бег, прыжки, метания, лазания и пр.

А для привлечения к физической культуре и спорту детей дошкольного возраста, совершенствования основных движений и повышения двигательной активности важно идти путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является фитнес.

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья посредством множества видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря (степ-платформы, гантели, фитболы), которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений и ловкость, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Актуальность и значимость данной дисциплины определяется характером требований современности к личности маленького человека и вытекает из необходимости всестороннего развития ребенка. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные

и здоровые. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. А занятия по разным направлениям фитнеса уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. Более того, фитнес для детей 3-4 лет носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Отличительной особенностью программы является то, что непрерывная образовательная деятельность (НОД) проводится с использованием современного оборудования (степ – платформ, гантелей, фитболов), как средство оздоровления и развития физических качеств детей. Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Детский фитнес отличается комплексом упражнений, рассчитанным на младший дошкольный возраст, он систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, степ-аэробики, фитбол-гимнастики, йоги, гимнастики. Под воздействием фитнес-упражнений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Занятия проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются.

Программа позволяет использовать фитнес-занятия как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма.

Адресат программы - дети от 3 до 4 лет. Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

На четвертом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению инструктора, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за инструктором, когда он дает образец движений,

выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу четвертого года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение естественной потребности детей от 3 до 4 лет в движении средствами различных направлений фитнеса; обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников (в соответствии с их возрастными особенностями) и для каждого ребенка физическую нагрузку.

Задачи:

- Сформировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- Развить мышечную систему через упражнения на фитболах и с гантелями;
- Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Развивать физические качества: силу, гибкость, ловкость, координацию.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. Соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

1.3 Условия реализации программы.

Программа рассчитана на группу обучающихся дошкольного возраста от 3 до 4 лет. Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная, подгрупповая.

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 – май 2024)

Особенности организации образовательного процесса: занятия носят развивающий характер и проходят в игровой форме в физкультурном зале с использованием степ-платформ, фитболов, гантелей.

1.4 Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе «Фитнес для малышей» ребенок:

- Умеет правильно держать осанку при выполнении движений на степ-платформе.
- Умеет согласовывать движения и дыхание при выполнении различных фитнес-упражнений.
- Сформирована потребность в движении.
- Умеет соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

2. Учебно- тематическое планирование
2.1 Учебный план 2023– 2024 года обучения

Программа рассчитана на 32 занятия в год. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Длительность занятия - 15 минут

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий	Количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	15 мин	Беседа
2	Занятия по изучению базовых шагов аэробики	4	1ч	Наблюдение
3	Занятия по изучению базовых шагов степ-аэробики	5	1ч 15 мин	Наблюдение
4	Занятия по изучению связок, построенных на базовых шагах аэробики и степ-аэробики	10	2ч 30 мин	Наблюдение
5	Занятия по освоению силовых упражнений, упражнений на фитболах	10	2ч 30 мин	Наблюдение, самоконтроль
10	Контрольные и итоговые занятия (диагностика)	2	30 мин	Тестовые упражнения

2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (2023 — 2024 уч.год)	04.10.2023	29.05.2024	32	8 ч	Ср 15:45-16.00

3. Содержание программы «Фитнес для малышей»

месяц	Задачи	содержание	Планируемый результат	Планируемые сроки
Октябрь	Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр; формировать умения и навыки правильного выполнения движений; создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия; упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; формировать навыки сохранения правильной осанки.	<u>Используются игры и упр.:</u> Упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими»; - упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; - подвижная игра «Возьми платочек», подвижная игра «Колобок».	Усвоение правил безопасности при нахождении в зале. Научиться правильно ступать на платформу, строиться для выполнения степ-упражнений. Научиться правильно устанавливать и убирать инвентарь.	4 занятия
месяц	Задачи	содержание	Планируемый результат	Планируемые сроки

Ноябрь	Продолжать учить базовые шаги аэробики; развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма; продолжать учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр	<u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»; упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; - подвижная игра «Возьми платочек», подвижная игра «Найди свое место».	Знать и уметь выполнять основные шаги аэробики.	4 занятия
Декабрь	Учить базовые шаги степ-аэробики; упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку; воспитывать волю и терпение.	<u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. «Присядка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Веселые коленки», «Лошадка»; упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения стретчинга на степ-платформе; - подвижная игра «Ежата», подвижная игра «Модная лягушка».	Знать и уметь выполнять основные шаги степ-аэробики.	4 занятия
Январь	Закрепить базовые шаги степ-аэробики и аэробики; формировать правильную осанку; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	<u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с разным положением рук); - упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; - подвижная игра «Снегопад». Муз. фитнес-композиция «Молодая лошадь».	Уметь выполнять композицию «Молодая лошадь».	4 занятия

Февраль	<p>Совершенствовать базовые шаги степ-аэробики и аэробики. Начать учить силовые упражнения. обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p>	<p><u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. Муз. фитнес-композиция «Круче всех»; «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» упражнения силовой гимнастики на степ-платформе и на коврике; упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Заяц и лисица», «Колобок».</p>	<p>Уметь выполнять композицию «Круче всех»; Знать, что такое силовые упражнения, уметь их правильно выполнять.</p>	4 занятия
Март	<p>Продолжать совершенствовать базовые шаги степ-аэробики и аэробики. Продолжать учить силовые упражнения. Начать учить упражнения на фитболах. развивать физические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.</p>	<p><u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. Муз. фитнес-композиция «Смешарики». Упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения на фитболах; упражнения стретчинга на степ-платформе и ковриках; подвижная игра «Найди свое место», подвижная игра «Я с мячом играть люблю».</p>	<p>Уметь выполнять композицию «Смешарики» Уметь правильно выполнять комплекс новых силовых упражнений, упражнений на фитболах.</p>	4 занятия

Апрель	Повторить силовые упражнения; развивать физические качества: силу, гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие; повышать умственную и физическую работоспособность.	<u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. Муз. фитнес-композиция «Фиксики» и «Хорошее настроение». Упр-ия с предметами. Упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения на фитболах; упражнения стретчинга на степ-платформе и ковриках; подвижная игра «Ежата», «Я с мячом играть люблю».	Уметь выполнять композицию «Фиксики» и «Хорошее настроение». Уметь правильно выполнять комплекс силовых упражнений с предметами, на фитболах.	4 занятия
Май	Закрепить силовые упражнения; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем; продолжать развивать физические качества (силу, гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие).	<u>Используются игры и упр.:</u> Комплексы ОРУ под муз.сопр.. Муз. фитнес-композиция «Фиксики» и «Хорошее настроение». Упр-ия с предметами. Упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения на фитболах; упражнения стретчинга на степ-платформе и ковриках; подвижная игра «Модная лягушка», «Заяц и лиса».	Уметь выполнять композицию «Фиксики» и «Хорошее настроение» (с усложнениями). Уметь правильно выполнять комплекс новых силовых упражнений с предметами.	4 занятия

Содержание программы занятий разработано в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 3-4 лет при физических нагрузках. Части занятия, как и на занятиях физической культурой, переходят одна в другую. Вводная часть: подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные игровые упражнения на месте и в движении, игры. Основная часть: обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала. Структура основной части зависит от направленности и задач занятия. Заключительная часть: упражнения для релаксации, стретчинг, дыхательные упражнения, игры малой подвижности.

4. Критерии и способы определения результативности.

Способы определения результатов:

- ✓ мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- ✓ тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце учебного года). Данные тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: низкий, средний и высокий.

Тестирование проводится по следующим параметрам:

- ✓ базовые шаги;

- ✓ равновесие;
- ✓ чувство ритма.

Методы мониторинга:

- ✓ наблюдение;
- ✓ тестирование;
- ✓ анализ полученных данных;
- ✓ беседа с родителями.

Диагностика детей дошкольного возраста состоит из 3 упражнений. Каждое упражнение оценивается в 3 балла. «3» - хорошо выполняет задание, «2» - выполняет не уверенно, с ошибками; «1» - выполняет быстро, с осторожностью, не доделывая до конца; «0» - отказ от выполнения упр-ия. Максимально возможно набрать 9 баллов. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий (8- 9 баллов). Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний (5- 7 баллов). Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий (0- 4 балла). Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Тестирование – комплекс упражнений для оценки двигательных умений детей дошкольного возраста.

Тестовые упражнения:

- «Фламинго» (Удержание равновесия на одной ноге, другая прилегает стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).
- «Раз-два-три-четыре» (И.п. – о.с. Выполнение приставных шагов в сочетании с маршем на месте: соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).
- «Веселые ступеньки» (выполнение связки из базовых шагов по названию на степ-платформу).

Протокол тестирования:

№ п/п	ФИ ребенка	Фламинго	Раз-два-три-четыре	Веселые ступеньки	Итог		выводы
					1	2	
1							
2							

5. Реализуемые образовательные технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки

правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Инновационные методы, применяемые на занятиях:

гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка;

элементы йоги - детская йога отличается тем, что все упражнения выполняются в игровой форме. Йога - это единение души с абсолютной истиной, состояние неомраченного счастья как следствие преодоления дуализма. Занятия йогой ведут к познанию истинной природы души, которую нельзя понять полностью лишь функциями интеллекта. Наука йоги состоит в приобретении знания путем наблюдения и опыта. Это наука, занимающаяся телом и духом, причем нестабильность духа побеждается контролем над телом. При помощи йоговских упражнений люди приобретают физическое и духовное здоровье и силу. Йога для детей включает:

- Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц

- Дыхательные техники и релаксацию

- Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.

При обучении детей упражнениям Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому необходимы повышенные меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Музыкально – ритмические упражнения.

Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве; выполнение общеразвивающих упражнений с разными предметами: гимнастические палки, обручи, мячи, веревки;

Информационно-коммуникационные технологии

ИКТ в моей работе:

1. Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Подборка аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирование аудио- и видеоматериалов.
4. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России.
5. Оформление документации, отчетов, диагностики. Компьютер позволяет не писать отчеты и анализы каждый раз, а достаточно набрать один раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.

Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Использую электронные презентации и видеоролики в разных видах деятельности, во время спортивных и музыкальных праздников на воде, на родительских собраниях.

6. Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение (инвентарь):

- ✓ стэп- платформы (по количеству детей в подгруппе);
- ✓ обручи, гимнастические палки (по количеству детей в подгруппе) ;
- ✓ обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- ✓ магнитофон;
- ✓ гантели (по количеству детей, из расчета 2 шт на человека, вес 0,5 кг);
- ✓ фитболы (по кол-ву детей);
- ✓ гимнастические коврики (по кол-ву детей);
- ✓ массажные коврики (по кол-ву детей).

Учебно-методическое обеспечение:

Литература (основная):

1. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс», СПб.: Детство - Пресс, 2007.
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
4. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.

Литература (дополнительная):

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду/ под.ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2014.
2. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011.
3. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения - Волгоград, 2009
4. Сулим Е. В., Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг». М.: ТЦ Сфера, 2012.

Информационно-образовательные ресурсы: образовательные интернет-сайты по направлению «аэробика» и «фитнес» у детей дошкольного возраста.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет педагог дополнительного образования: Терентьева Елена Владимировна

Инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории
Образование: высшее
Педагогический стаж работы: 11 лет