

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол № 5 от 16.05.2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 36»
Л.А.Кашина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЗДОРОВЯЧОК
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ;
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 36»**

г. Нижний Новгород
2022г.

Содержание

1	Пояснительная записка	стр. 2
2	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	стр. 3
3	Материально-техническое обеспечение	стр. 3
4	Текущий контроль	стр. 4
5	Формы промежуточной аттестации	стр. 4
6	Учебный план	стр. 4
7	Календарный учебный график	стр. 6
8	Рабочая программа	стр. 7
9	Оценочные и методические материалы	стр. 16
10	Учебно-методическое обеспечение	стр. 17

1. Пояснительная записка

Программа направлена на:

Дополнительная общеобразовательная программа «**Здоровячок**» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическую деятельность детей в процессе занятий с элементами фитнеса.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПин 2.4.3648-20;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196);
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МБДОУ «Детский сад № 36»
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 36»

Актуальность программы. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Отличительная особенность программы детского фитнеса в дошкольном учреждении в том, что он способствует гармоничному развитию души и тела. В нем, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы; психика ребенка не травмируется, если он не лучший; нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учить жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

1.2. Основные цели и задачи программы

Цель: тренировка всех систем и функций организма детей через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса.
- Развивать координационные способности: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.
- Воспитывать интерес к детскому фитнесу.

Принципы программы:

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

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Участники программы: дети 6 – 7 лет

Срок реализации программы - 7 месяцев (октябрь-апрель)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут (учебный час)

Наполняемость группы: 10 человек

Организация учебно-воспитательного процесса: групповая

Способы организации детей: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

Целевые ориентиры:

К концу учебного года у детей (6-7 лет):

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга;
- у детей будет проявляться положительная мотивация к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
Степ – платформа – 10 шт.	Музыкальный центр – 1 шт.	картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи 10 шт.	Видео проектор – 1 шт.	картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 10 шт.	Экран – 1 шт.	картотека подвижных игр
Скакалки – 10шт	Ноутбук – 1 шт.	картотека считалок
Набивные мячи большие – 10 шт.		картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи малые – 10 шт.		картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 10 шт.		картотека массажных игр
Флажки цветные – 10 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Мячи большие 10 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Мячи средние – 10 шт.		конспекты спортивных праздников,

Мячи малые – 10 шт.		развлечений, Дней здоровья
Конусы – 10 шт.		
Клавесы (ритмические палочки) 10 шт.		

4. Текущий контроль

Формы и методы контроля.

Одной из форм диагностики является педагогический мониторинг. Педагогическая мониторинг - это педагогическая деятельность, направленная на изучение фактического состояния и специфических особенностей субъектов педагогического взаимодействия, а так же на прогнозирование тенденций их развития как основы для целеполагания и проектирования педагогического процесса.

Таким образом, использование в педагогическом процессе технологий образовательного мониторинга позволит решить выявленные проблемы, поскольку мониторинг предполагает:

1. Постоянный сбор информации об объектах контроля, то есть выполнение функции слежения;
2. Изучение объекта по одним и тем же критериям с целью выявления динамики изменений;
3. Компактность, минимальность измерительных процедур и их включенность в педагогический процесс.

Целью педагогического мониторинга является отслеживание результатов реализации программы, наблюдение за развитием личности ребенка.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (октябрь)
- итоговый контроль (апрель).

Сводная таблица данных отражает динамику роста овладения детьми навыков. При проведении диагностики следует опираться на следующие принципы:

1. Результаты диагностики не должны получать в мнении педагога эмоциональную или этическую окраску.
2. Результаты диагностики должны рассматриваться как конфиденциальная информация.
3. Педагогическая диагностика осуществляется в привычной для ребёнка обстановке. Во время свободных игр, в режимные моменты, на прогулке или на занятиях воспитатель наблюдает за поведением детей. Результаты своих наблюдений воспитатель фиксирует.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком.

Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью усвоил материал	У
Обучающийся частично усвоил материал	Ч
Обучающийся не усвоил материал	Н

5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок» проводится 1 раз в год по итогам завершения модуля.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

6. Учебный план

Подгруппа/возраст	Количество занятий в неделю	Всего занятий в месяц	Всего занятий в год
6-7 лет	2/30 мин	8	56

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Формы промежуточной аттестации
1.	Октябрь	Вводное занятие. Инструктаж.	Наблюдение
2.		«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	Наблюдение
3.		«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	Наблюдение
4.		«Морское путешествие»	Наблюдение
5.		«Морское путешествие»	Наблюдение
6.		«Разноцветные шарик»	Наблюдение
7.		«Разноцветные шарик»	Наблюдение
8.		«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	Наблюдение
9.	Ноябрь	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	Наблюдение
10.		«В зоопарке»	Наблюдение
11.		«В зоопарке»	Наблюдение
12.		«Наш веселый звонкий мяч»	Наблюдение
13.		«Наш веселый звонкий мяч»	Наблюдение
14.		«Бегемот и бегемотики»	Наблюдение
15.		«Бегемот и бегемотики»	Наблюдение
16.		«Ушастый нянь»	Наблюдение
17.	Декабрь	«Ушастый нянь»	Наблюдение
18.		«В сказочном лесу»	Наблюдение
19.		«В сказочном лесу»	Наблюдение
20.		«Мы веселые ребята»	Наблюдение
21.		«Мы веселые ребята»	Наблюдение
22.		«Волшебный джин»	Наблюдение
23.		«Волшебный джин»	Наблюдение
24.		«Циркачи»	Наблюдение
25.	Январь	«Циркачи»	Диагностика
26.		«Жили у бабуси два веселых гуся»	Наблюдение
27.		«Жили у бабуси два веселых гуся»	Наблюдение
28.		«Фантазеры»	Наблюдение
29.		«Фантазеры»	Наблюдение
30.		«Игралочка»	Наблюдение
31.		«Игралочка»	Наблюдение
32.		«Тик-так, часики»	Наблюдение
33.	Февраль	«Тик-так, часики»	Наблюдение
34.		«Вечный двигатель»	Наблюдение
35.		«Вечный двигатель»	Наблюдение
36.		«Гусеница»	Наблюдение
37.		«Гусеница»	Наблюдение
38.		«Веселые зайчата»	Наблюдение
39.		«Веселые зайчата»	Наблюдение
40.		«Лошадки»	Наблюдение
41.	Март	«Лошадки»	Наблюдение
42.		«Обезьянки»	Наблюдение
43.		«Обезьянки»	Наблюдение
44.		«Зеленые лягушата»	Наблюдение
45.		«Зеленые лягушата»	Наблюдение
46.		«Салют»	Наблюдение
47.		«Салют»	Наблюдение

48.	Апрель	«В гости к медведю»	Наблюдение
49.		«В гости к медведю»	Наблюдение
50.		«Джунгли зовут»	Наблюдение
51.		«Джунгли зовут»	Наблюдение
52.		«Морские звезды»	Наблюдение
53.		«Морские звезды»	Наблюдение
54.		«Озорные гномики»	Наблюдение
55.		«Озорные гномики»	Наблюдение
56.		«Путешествие к Буратино»	Наблюдение

7. Календарный учебный график

Длительность занятия	30 мин
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин)	2/60 мин
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин)	8/480 мин
Количество занятий в го/объем учебной нагрузки (мин)	56/1680 мин
Каникулярное время	Зимние каникулы с 31.12 по 09.01 Летние каникулы с 01.06 по 31.08
Праздничные дни	В соответствии с производственным календарем

8. Рабочая программа

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы в соответствии со стартовым уровнем сложности, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Октябрь	1	Вводное занятие. Инструктаж.	1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники и утки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
	2,3	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; 3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стретчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая зарядка»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

	4,5	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад); 2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Русалочка»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию;	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.80-87
	6,7	«Разноцветные шарики»	1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2.Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. 3.Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка«Воздушный марш»; - Дыхательные упражнения; - подвижная игра«Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
	8	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи» ; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181
Ноябрь	9	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи» ; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181

10, 11	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67
12, 13	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
14, 15	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73
16	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82

Декабрь	17	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, кнее up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; -упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
	18, 19	«В сказочном лесу»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. 2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, кнее up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
	20, 21	«Мы веселые ребята»	1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4. Разучивать аэробное упражнение«Кот на крыше»;	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
	22, 23	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

	24	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163
Январь	25	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163
	26, 27	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 4. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», ; - игра малой подвижности «Быстро шагай»	Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
	28, 29	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.55-56 Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.52-54

	30, 31	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137
	32	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е.
Февраль	33	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е.
	34, 35	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо-громко»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167

	36, 37	«Гусеница»	<p>1.Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног)</p> <p>2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике.</p> <p>3. Закреплять представления у детей о правильной осанке;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный» 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
	38, 39	«Веселые зайчата»	<p>1.Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/.</p> <p>2.Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра«Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
	40	«Лошадки»	<p>1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2.Учить правильно дышать во время занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
Март	41	«Лошадки»	<p>1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2.Учить правильно дышать во время занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125

42, 43	«Обезьянки»	1.Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать чувство ритма, точности.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; - игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; -подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130
44, 45	«Зеленые лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата» ; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135
46, 47	«Салют»	1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры» ; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141

	48	«В гости к медведю»	1.Закрепить раннее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145
	49	«В гости к медведю»	1.Закрепить раннее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145
Апрель	50, 51	«Джунгли зовут»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; -игра малой подвижности «Эхо»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
	52, 53	«Морские звезды»	1.Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2. Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость в	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стретчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153

			достижении положительных результатов.		
54, 55	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.		- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяйся мной»; -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
56	«Путешествие к Буратино»	1.Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения /приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/; 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.		- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения «Буратино»; - игровой стретчинг; «Повторяйся мной» -подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию;	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.62-67

9. Оценочные и методические материалы

Протокол № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок»

Промежуточная аттестация «Фитнес аэробика» проводится в процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

№ п/п	ФИ ребенка	Показатели							
		выполняет основные базовые шаги аэробики		выполняет базовые шаги сидя на фитболе		умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:		Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции.	
1		<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>	<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>	<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>	<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>
2									

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные в совместной со взрослыми деятельности.

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)

Дата проведения промежуточной аттестации: «____» _____ года.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020. 7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.

