

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Детский сад №51»

СОГЛАСОВАНА:  
педагогическим советом МБДОУ  
ПГО «Детский сад №51»  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА:  
заведующим МБДОУ ПГО «Детский сад №51»  
И.В. Девятиной  
Приказ № 70-Д от 30.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»

Возраст учащихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Составитель: Шаронова  
Марина Владимировна,  
педагог  
дополнительного  
образования

Полевской 2023г

## 1. Основные характеристики.

### 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность общеразвивающей программы** – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с **нормативными** документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. №196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573),
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказом Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской

области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»,

- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 51» от 17 июля 2019 года.

- Положением «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Полевского городского округа «Детский сад №51».

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы.

Сохранения и укрепление здоровья является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования. На региональном уровне основные положения регулируются Законом Свердловской области от 21.11.2012 N91-ОЗ (ред. от 19.03.2021) «Об охране здоровья граждан в Свердловской области», принятым Законодательным Собранием Свердловской области в 13.11.2012. Данным законом предусмотрены мероприятия по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голнях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в

целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей), поскольку способствует воспитанию физических качеств, основ крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, физической активности.

#### **Отличительные особенности** общеразвивающей программы.

В основу программы положены методические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г., Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса дошкольном образовательном учреждении и разработана для детей 5-6 лет. Программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. В ней присутствует физиологическое обоснование с учетом возраста и использование комплексного подхода, включающего различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Знания, умения и навыки, имеют практическую значимость.

Программа «Детский фитнес» не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

#### *Принципы, на которых строится программа:*

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

В группе обучаются дети с разными образовательными потребностями, разным уровнем учебной мотивации. Поэтому программа носит дифференцированный характер. В целях доступности учебного материала, используется групповая, индивидуально - групповая работа. Для достижения результата учебной задачи обучающиеся могут выполнять одно и тоже задание в разном темпе, в соответствии со своими физическими возможностями в сопровождении педагога.

Программа носит практический характер (80% программы – практика, 20 % - теория). Теоретический материал осваивается на занятии в процессе выполнения практических упражнений. Это способствует более органичному усвоению знаний. В результате освоения программы дети будут ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни» и характеризовать роль занятий с оздоровительной направленностью. Двигательный опыт детей обогатится физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа адресована детям 5-6 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Обучающиеся должны иметь медицинские справки о состоянии здоровья и допуск к занятиям с физической нагрузкой. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется.

Наполняемость в группах составляет: минимум - 10 человек, максимум – 12 человек.

**Режим занятий** 1 раз в неделю по 1 академическому часу, во второй половине дня, вне основных режимных моментов.

Продолжительность одного академического часа – 15 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

**Объем освоения общеразвивающей программы -32 ч.**

Стартовый уровень – 32ч.

**Сроки освоения общеразвивающей программы - 1 год (32 недели).**

**Уровень общеразвивающей программы** стартовый. Программа носит ознакомительный характер. Учебная деятельность организуется в форме учебных, тренировочных занятий, игр и дает возможность обучающимся приобрести начальные навыки. По окончании программы, обучающийся может выбирать: закончить обучение и заняться другой деятельностью, или продолжить обучение на базовом уровне.

**Формы обучения:** очная, групповая, фронтальная.

При необходимости может использоваться обучение с использованием дистанционных форм обучения через социальную сеть ВК. Занятия проводятся в группах и малыми группами.

**Виды занятий:** учебные занятия, тренировки, открытые и зачётные занятия. В дистанционном режиме - обучающие ролики для занятий дома.

**Формы подведения результатов:** тестирование, открытое занятие.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель программы:** Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни через систему общеразвивающих упражнений и элементов корригирующей гимнастики.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить с основными компонентами здорового образа жизни;
- познакомить с внешними частями тела;
- обучить технике выполнения упражнений, укрепляющих связочно-суставной аппарат (мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы);

*Развивающие:*

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

*Воспитательные:*

- воспитывать уважительное отношение детей друг к другу;
- воспитание уверенности в собственных силах;
- воспитание настойчивости в преодолении трудностей совместно с участниками коллектива;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**1.3 Содержание общеразвивающей программы.  
Учебный (тематический) план  
(Стартовый уровень)**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>«Мы всегда в движении»</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>2.</b>	<b>Упражнения общеразвивающего воздействия</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Игра</b>
<b>2.1.</b>	«Через ручеек по мостику»,	1	0,5	0,5	
<b>2.2.</b>	«Пройди мишкой, проползи мышкой»	1	0,5	0,5	
<b>2.3.</b>	«Веселый обруч»	1	0,5	0,5	
<b>2.4.</b>	«Прыгают дети, прыгают птицы»	1	0,5	0,5	
<b>2.5.</b>	«В зоопарке»	1	0,5	0,5	
<b>2.6.</b>	«Вот как мы умеем»	1	0,5	0,5	
<b>3</b>	<b>Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Игра</b>
<b>3.1</b>	«Наши ножки-идут по дорожке»	1	0,5	0,5	
<b>3.2</b>	«На дне рождения»	1	0,5	0,5	
<b>3.3</b>	«Гибкий носок»	1	0,5	0,5	
<b>3.4</b>	«Балерина»	1	0,5	0,5	
<b>3.5.</b>	«Забавы зимушки-зимы»	1	0,5	0,5	
<b>3.6.</b>	«Обезьянки»	1	0,5	0,5	
<b>3.7.</b>	« Пожарные на учениях»	1	0,5	0,5	
<b>3.8.</b>	«Волшебная скакалка»	1	0,5	0,5	
<b>3.9.</b>	«По следам»	1	0,5	0,5	
<b>3.10.</b>	«Мой веселый звонкий мяч»	1	0,5	0,5	
<b>3.11.</b>	«Страус»	1	0,5	0,5	
<b>3.12.</b>	«Турпоход»	1	0,5	0,5	
<b>4.</b>	<b>Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Игра</b>

<b>4.1.</b>	«В гости к Умке»	1	0,5	0,5	
<b>4.2.</b>	«Зимние забавы»	1	0,5	0,5	
<b>4.3.</b>	«Льдинки, ветер и мороз»	1	0,5	0,5	
<b>4.4.</b>	«Морское царство»	1	0,5	0,5	
<b>4.5.</b>	«Палочка-выручалочка»	1	0,5	0,5	
<b>4.6.</b>	«Веселые туристы»	1	0,5	0,5	
<b>4.7.</b>	«Добрый обруч»	1	0,5	0,5	
<b>4.8.</b>	«Путешествие по городу»	1	0,5	0,5	
<b>4.9.</b>	«Стройная спинка»	1	0,5	0,5	
<b>4.10.</b>	«Народные мотивы»	1	0,5	0,5	
<b>4.11.</b>	«Веселая стенка»	1	0,5	0,5	
<b>4.12.</b>	« Карнавал животных »	1	0,5	0,5	
<b>5</b>	<b>«Стадион».</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>Открытое занятие</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	



## **Содержание учебного (тематического) плана (Стартовый уровень)**

### **1. «Мы всегда в движении»**

Теория. Правила поведения на занятиях и с методами страховки. Начальная диагностика.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений и игр (построение, основная ходьба, ходьба на носках, на пятках, полуприсядь, бег с изменением темпа, потягивание «потягушки», приседание «пружинки», прыжки. «воробышки», игровые упражнения «Скорее в круг», «Кто вперед?»).

### **2. Упражнения общеразвивающего воздействия.**

#### **2.1. «Через ручеек по мостику»**

Теория. Знакомство анатомическими частями тела человека. Краткая беседа о пользе двигательных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений: ходьба с ненапряженным положением туловища и головы, обеспечивать согласованные движения рук и ног. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Соблюдение направления. Игры «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай через кочки».

#### **2.2. «Пройди мишкой, проползи мышкой»**

Теория. Знакомство с анатомическим строением тела человека: внешними частями тела. Беседа. Для чего нужна координация движений? (использование наглядного материала)

Практика. Разучивание упражнений для укрепления шейного отдела: движения головы (вверх – вниз, вправо – влево). Разучивание упражнений для развития плечевого пояса: движения руками (одновременные, однонаправленные). Упражнения для укрепления мышц ног: приседания, подскоки на месте. Упражнения на развитие координации движений: перекладывание предметов стоя, кружение с ленточкой (флажками) над головой. Бег между кеглями. Игра «Проползи – не задень».

#### **2.3. «Веселый обруч»**

Теория. Знакомство с анатомическим строением тела человека (рассматривание иллюстраций). Беседа о правилах использования обруча.

Практика. Выполнение упражнений с использованием обруча (прыжки из обруча в обруч, поднятие обруча вверх, упражнение «положи обруч», ходьба вокруг своего обруча). Игровые упражнения с обручем «Машина» - ребенок держит обруч как руль и бегаёт по кругу, «Догони обруч» - педагог катит обруч, другой ребенок догоняет.

#### **2.4. «Прыгают дети, прыгают птицы»**

Теория. Знакомство с анатомическим строением тела человека. Беседа о правилах при выполнении прыжков на месте.

Практика. Выполнение прыжков на месте. Прыжки вперед с места «Допрыгни до цели» (кубик, мешочек). Игры «Кто дальше прыгнет».

## **2.5. «В зоопарке»**

Теория. Закрепление знаний об анатомическом строением тела человека. Беседа о правилах лазания на гимнастической стенке.

Практика. Ходьба на месте. Выполнение упражнений на гимнастической стенке: крепкий хват руками, поочередный перехват руками рейки, чередующий шаг, активные, уверенные движения. Игровые упражнения «В зоопарке», «Лазяющие обезьянки».

## **2.6. «Вот как мы умеем»**

Теория. Закрепление знаний об анатомическом строением тела человека. Игра-презентация «Угадай-ка». Вспомнить правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика. Эстафета с элементами игр «Пройди и не сбей», «Шагай через кочки», «Проползи – не задень», «Догони обруч», «Лазяющие обезьянки».

## **3. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.**

### **3.1. «Наши ножки-идут по дорожке»**

Теория. Сведения о здоровом человеке. Беседа по иллюстративному материалу «В гостях у Мойдодыра»

Практика. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу, «змейкой». Выполнение упражнений на равновесие (стоять на одной ноге, на другой ноге держать косичку). Игра «Здравствуй, догони».

### **3.2. «На дне рождения»**

Теория. Беседа о правилах выполнения упражнения на скамейке.

Практика. Выполнение упражнений сидя на скамейке. Перекаты с пятки на носок и обратно. Захват пальцами ног предметов и перекалывание их. Игры: «Подарки», «Делим тортик».

### **3.3. «Гибкий носок»**

Теория. Повторение правил личной гигиены, как одного из компонентов здорового образа жизни. Игра-презентация «Помощники чистоты».

Практика. Выполнение упражнения для укрепления стоп: подъем на носки, поочередное поднятие пяток и носков, скольжение стопой одной ноги по другой до колена, перекалывание палочки пальцами стоп по полу. Игра «По своим местам».

### **3.4. «Балерина»**

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека «Если хочешь быть здоров, закаляйся».

Практика. Выполнение упражнения: перекал с пятки на носок и обратно. Приседание с опорой на носки, подъем пятки. Упражнения сидя на скамейке. Игра «Вернись на свое место».

### **3.5. «Забавы зимушки-зимы»**

Теория. Беседа по иллюстративному материалу «Виды закаливания организма».

Практика. Ходьба с мячом, зажатым между ступнями ног. Прыжки с мячом, зажатым между ступнями ног. Упражнение «Катайте мяч» (сидя на скамье). Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног. Игра «Загони льдинку».

### **3.6. «Обезьянки»**

Теория. Беседа о закаливании, как одном из компонентов здорового образа жизни. Просмотр презентации «Правила закаливания».

Практика Ходьба на внешней стороне ступни, с согнутыми пальцами. Упражнение на скамейке: перекатывание палки стопами. Игра «Ловкие обезьянки».

### **3.7. «Пожарные на учениях»**

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека. Беседа о режиме дня.

Практика. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Лазание по гимнастической лестнице, с переходом на соседние пролеты. Игра «Пожарные на учении».

### **3.8. «Волшебная скакалка»**

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека. Просмотр презентации «Соблюдаем режим дня». Знакомство с правилами игры со скакалкой.

Практика. Ходьба по канату, на носках (руки касаются каната), выпады. Бег враспынную, с ускорением по диагонали. Игровое упражнение «часы пробили ровно..» (прыжки через скакалку). Игра «Рыбак и рыбки», «Дни недели».

### **3.9. «По следам»**

Теория. Закрепление знаний о соблюдении режима дня, как одного из компонентов здорового образа жизни. Игра «Найди ошибку».

Практика. Ходьба «змейкой» по массажным коврикам. Бег с чередованием на ходьбу. Ходьба по дорожкам с изменением ширины шага, ходьба с препятствиями. Игра «Ловишки с флажками».

### **3.10. «Мой веселый звонкий мяч»**

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека: «Откуда берутся болезни?»

Практика. Ходьба с набивным мячом в руках, на носках (мяч сверху), на пятках (мяч вперед), на внешней стороне стопы (мяч перед грудью). Бег между мячами с остановкой по сигналу. Выполнение упражнений на координацию (перешагивание через мячи). Игры «Конек – горбунок», «Ядро барона Мюнхаузена».

### **3.11. «Страус»**

Теория. Беседа: «Где живет здоровье?». Ознакомление детей с правилами использования мячика Су-джок.

Практика. Ходьба на одной ноге с остановкой. Бег в разных направлениях, широким шагом. Выполнение упражнения с опорой: перебаты с пятки на носок, поднятие одной ноги со сгибанием в колене к груди. Игровое упражнение с мячиком су-джок «Ежик». Упражнение «Ласточка» на балансировке. Игра «С мешочком на спине».

### **3.12. «Турпоход»**

Теория. Игра-презентация «Что узнали, чему научились?».

Практика. Ходьба по «дорожкам здоровья». Эстафета с элементами игры «Переправься через болото».

## **4. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.**

### **4.1. «В гости к Умке»**

Теория. Беседа «Правильное питание».

Практика. Упражнение по проверке осанки у гимнастической стенки. Ходьба на четвереньках, плотно прижимаясь к полу, вытягивая сначала переднюю «лапу», а затем подтягивая заднюю. Упражнение «Качели». Игра «Пятнашки с именем», «Круговые пятнашки».

### **4.2. «Зимние забавы»**

Теория. Рассматривание и обсуждение иллюстраций на тему «Питайся правильно – будь здоровым!»

Практика. Выполнение движений, как на лыжах. Ходьба на четвереньках. Упражнение по проносу кома до фишки, не уронив на пол. Игра «Слепой медведь».

### **4.3. «Льдинки, ветер и мороз»**

Теория. Беседа «Фрукты полезны взрослым и детям».

Практика. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба по гимнастической дорожке «Самолет». Упражнения с наклонами вперед. Игра «Ручейки и озера», «Я – Мороз красный нос...».

### **4.4. «Морское царство»**

Теория. Беседа по иллюстративному материалу «В гости к Витаминке».

Практика. Ходьба и бег «змейкой», на носках, перекрестным шагом, по массирующим дорожкам. Упражнение «Рыбка». Упражнение с мячиком су-джок «Черепашка». Игра «Моряки и акулы».

### **4.5. «Палочка-выручалочка»**

Теория. Игра-презентация «Выбираем полезные продукты». Знакомство детей с правилами выполнения дыхательных упражнений.

Практика. Упражнения с гимнастической палкой стоя и лежа. Дыхательное упражнение «Раздувайся, наш шар». Игра «Ловись рыбка».

#### **4.6. «Веселые туристы»**

Теория. Правила выполнения дыхательных упражнений. Игра-презентация «Здорового аппетита!».

Практика. Ходьба «змейкой», через препятствия, спиной вперед, на внешней стороне стопы, «противоходом». Упражнение «Рубить дрова». Упражнение «Птичка расправляет крылья». Дыхательное упражнение «Толстый» - выдох, «Тонкий» - вдох.

#### **4.7. «Добрый обруч»**

Теория. Беседа «О пользе прогулок». Знакомство с правилами использования обруча.

Практика. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом, на внутренней стороне стопы, широким шагом. Упражнение «Кошка лезет под заборчик». Упражнения с обручем (наклоны, повороты, приседания). Дыхательное упражнение «Ныряние» с задержкой дыхания. Игра «Пролезь в обруч», «Бездомный заяц».

#### **4.8. «Путешествие по городу»**

Теория. Беседа о пользе прогулок. Игра-презентация «Прогулка всем нужна – закаляет и развивает нас она».

Практика. Ходьба противоходом, на носках, на пятках, в полуприседе, с остановкой, по массирующим коврикам. Упражнение на укреплении осанки. Дыхательное упражнение «Остудить чай». Игра «Пустое место».

#### **4.9. «Стройная спинка»**

Теория. Беседа на тему «Чтобы сильным стать, надо со спортом дружить».

Практика. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом, на внутренней стороне стопы, широким шагом. Упражнение «Кошка лезет под заборчик». Игры: «Тише едешь – дальше будешь», «Собираем грибы – кто быстрее?».

#### **4.10. «Народные мотивы»**

Теория. Беседа с иллюстративным материалом на тему «Виды спорта».

Практика. Ходьба под музыку с движением рук и туловища, широкий шаг, с мячом подлезая под палку. Упражнения с мячом стоя. Упражнения с мячом сидя. Дыхательное упражнение «Задуваем свечу». Игра «Филин и пташки».

#### **4.11. «Веселая стенка»**

Теория. Беседа «Зачем нам нужно заниматься физической культурой». Вспомнить правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

Практика. Ходьба через гимнастические палочки (гимнастическую лестницу), в полуприседе. Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх. Упражнения у гимнастической стенки, стоя и лежа. Игра на релаксацию «Сон на берегу моря». Игра «Совушка».

#### **4.12. «Карнавал животных»**

Теория. Игра-презентация «Золотые правила ЗОЖ».

Практика. Ходьба и бег с изображением животных: «жираф», «гусь», «мышка», «лиса», «медведь», «паук», «крокодил», «рак», «слон», «заяц», исходные положения (стоя, сидя, лежа). Эстафета с элементами игры «Зоологические забеги». Дыхательные упражнения «Шипеть, как змея», «Рычать, как волк», «Жужжать, как жук». Релаксация: «Лентяи».

#### **5. «Стадион».**

Теория. Беседа по пройденным темам с использованием иллюстративного материала.

Практика. Итоговое выступление для родителей и педагогов.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### ***Предметные.***

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- иметь представления о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- исходные положения и последовательность выполнения упражнений.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуре.

К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

- выполнять, и удерживают правильную осанку у стены;
- сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя;
- правильно стоять у гимнастической стенки.
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарём;
- выполнять самостоятельно специальные коррекционные упражнения;
- уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

#### ***Метапредметные.***

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать задачу, поставленную педагогом;
- планировать свои действия на некоторых этапах задания;
- делать выводы о результатах проделанной работы;
- доводить начатое дело до конца;
- работать в группе, в паре.

#### ***Личностные.***

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в общении со сверстниками;
- личностные качества: настойчивости, терпения, выносливости;
- доброжелательное отношение к окружающим детям;
- умение оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

## 2. Организационно-педагогические условия.

### 2.1 Календарный учебный график.

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	32
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов (всего)	32
5.	Неделя в первом полугодии	13
6.	Неделя во втором полугодии	19
7.	Начало занятий	01.10.
8.	Каникулы	01.06 – 31.08
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье. Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
10.	Окончание учебного года	31.05

### 2.2 Условия реализации программы:

<i>Инвентарь и материалы</i>	<i>Общее количество</i>
Ноутбук	1
Музыкальный центр	1
Проектор	1
Экран	1
Стеллаж для физ.оборудования	2
Шведская стенка	2
Скамейка гимнастическая 2 метра	4
Гимнастические маты	4
Обручи (диаметр 50 см.)	20
Обручи (диаметр 90 см.)	20
Палка гимнастическая длинная	20
Палка гимнастическая малая	20
Скакалки	15
Лента на колечке	30
Мешочек с грузом большой	30
Гантели (0.5)	35
Корзина-сетка для горизонтального метания мяча	2
Мяч баскетбольный	2
Мяч волейбольный	2

Мяч футбольный	2
Мяч резиновый средний	15
Мяч резиновый малый	15
Набор кегли	22
Кольцеброс	6
Щит баскетбольный	2
Щит «Попади в цель»	2
Тоннель-лабиринт	2
Дуга для подлезания металлическая	2
Дуга для подлезания деревянная	2
Барьер тренировочный разноуровневый	4
Детская балансировочная дорожка	4
Конус с отверстием	14
Канат для лазания	1
Канат для перетягивания	2
Мат игровой змейка-шагайка	2
Доска с ребристой поверхностью	2
Ворота для детского футбола	2
Дорожка массажная 2 м	1
Диск «Здоровье»	2
Мяч прыгун	5
Сетка волейбольная	1
Кубики пластиковые	30
Брусочек деревянный	8
Игра городки	2
Флажок	20
Лента гимнастическая	8
Секундомер	1
Разметчик для спортивных игр (набор)	1
Массажная дорожка деревянная	2
Бревно гимнастическое	1
Корзина для оборудования средняя	9
Корзина для оборудования большая	2
Корзина для оборудования малая	2

**Кадровое обеспечение:** педагог, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку по должности



«педагог дополнительного образования».

**Методическое обеспечение программы:**

Учебно-наглядные пособия:

<u>№</u>	<i>Учебно-методические пособия</i>	<i>Общее количество</i>
1	Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 120 стр.	1
2	Методическое пособие (рекомендации). Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. Мустафина Т. В.	1
3	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005	1
4	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Моргунова О.Н. ТЦ Учитель.2013г.	1
5	Веселая анатомия: Формирование представлений о себе и о своем теле.:- СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-32с., цв.ил.	1
5	Комплексы ОРУ с элементами ЛФК	1
6	Картотека подвижных игр	1
<i><b>Демонстрационный материал</b></i>		
1	Иллюстрации по теме ЗОЖ	1
2	Картинки-схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека)	2
3	Плакаты « Летние забавы», «Зимние забавы», «Олимпийские игры».	3
<i><b>ЭОР</b></i>		
1	Видеоролики о ЗОЖ	5
2	Фонетика	10
3	Презентации по ЗОЖ	5

**Способы организации обучающихся:**

<b>Характеристика способа организации</b>	<b>Достоинства способа организации</b>	<b>Недостатки способа организации</b>
<b>Фронтальный способ</b>		

<p>Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения</p>	<p>Затруднен индивидуальный подход</p>
<p><b>Групповой способ</b></p>		
<p>Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 – 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков.</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу</p>	<p>Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех</p>
<p><b>Индивидуальный способ</b></p>		
<p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения</p>	<p>Развивает точность двигательного действия</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
<p><b>Посменный способ</b></p>		
<p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают</p>	<p>Происходит отработка качества движений; индивидуальный подход возможен</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
<p><b>Поточный способ</b></p>		
<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств:</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить</p>

<p>поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p>	<p>быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p>	<p>неточности двигательного действия.</p>
---	---	---

### **Структура занятий. Вводная часть:**

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

**Основная часть: ОРУ** - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

**ОВД** упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

**ИГРЫ** - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

### **Образовательные технологии:**

*Игровые педагогические технологии.* По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. В практике игровая деятельность выполняет функции:

развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);

коммуникативную - великолепное средство для общения;

самореализации служит средством для достижения желаний и реализации возможностей;

игротерапевтическую: преодоление различных трудностей,

возникающих в других видах жизнедеятельности;

диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры; раскрываются скрытые таланты;

функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития;

релаксационная функция - снижает излишнее напряжение;

компенсаторная функция - дает человеку то, что ему не хватает.

Используя в образовательной деятельности игровые технологии (подвижные игры, игровые упражнения) мы способствуем нормализации у детей нервных процессов, развитию памяти, внимания, проявлению инициативы, формируем волевые качества, учим ориентироваться в пространстве во времени, укрепляем сердечно – сосудистую и дыхательную систему, происходит активизация обмена веществ, развивается двигательный аппарат. Всё это способствует физическому развитию детей.

*Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.*

Использование технологии позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по физической культуре. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Основные принципы педагогики сотрудничества: учение без принуждения, право на свою точку зрения, право на ошибку, успешность, сочетание индивидуального и коллективного воспитания. Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества

*Здоровьесберегающие технологии*

Данные технологии направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Они формируют у дошкольников основы валеологической культуры, т.е. учат их самостоятельно заботиться о своем здоровье. Позволяют организовать образовательный процесс в детском садике без негативного влияния на здоровье детей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен,

оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

### **Используются следующие средства:**

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

### **Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:**

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,

- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Мониторинг ведется на основе показателей качества освоения ребёнком программного материала представленных в таблице. (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4.). Диагностика проводится в начале учебного года в октябре (выявление исходного уровня развития ребенка). Результаты диагностики, которая проводится с детьми в конце года (в мае), позволяют судить об их продвижении в развитии.

Видами контроля знаний по программе «Детский фитнес» являются текущий, промежуточный и итоговый.

Текущий контроль проводится с целью контроля качества освоения конкретной темы. Текущая аттестация проводится на каждом занятии в форме наблюдения за практической работой обучающихся. Цель – выявление и коррекция ошибок и успехов в работах обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце завершения каждого раздела программы в форме игры (проверка теоретических знаний и практических умений).

Итоговый контроль проводится в форме итогового занятия для родителей.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством педагогического наблюдения.

*Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:*

Низкий (1б.) - обучающийся с трудом повторяет задание после показа педагога или не может его воспроизвести, низкий уровень самостоятельности, владеет теоретической информацией менее чем на 50%.

Средний (2б.) - обучающийся выполняет задание хорошо, знает правила безопасного выполнения упражнений, самостоятельность достаточно высокая, владеет теоретической информацией на 50%

Высокий (3б) обучающийся выполняет задание самостоятельно, знает и применяет правила безопасного выполнения упражнений, владеет теоретической информацией в полном объеме.

Мониторинг распределяется по оценочным таблицам. Результаты оцениваются по показателям качества освоения учащимся программного материала.

***Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).***

1. Принимает и удерживает правильную осанку у стены;
2. Умеет выполнять корригирующие упражнения с гимнастической палкой;
3. Умеет выполнять корригирующие упражнения на гимнастической стенке;
4. Умеет выполнять корригирующие упражнения мячом;
5. Умеет выполнять корригирующие упражнения с обручем;
6. Владеет техниками ходьбы;
7. Самостоятельно выполняет дыхательные упражнения.

***Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы***

1. Имеет представление о здоровом образе жизни:
  - принципах закаливания и соблюдения режима дня;
  - основ здорового питания;
  - значимости культурно-гигиенических навыков;
  - возможностей укрепления своего здоровья;
  - необходимости прогулки и занятий спортом.
2. Имеет представление об анатомическом строении частей тела человека.
3. Владеет правилами поведения и профилактики травматизма.
4. Знает исходные положения и последовательность их выполнения.

***Развитие личностных качеств воспитанников***

1. Понимает и принимает задачу, поставленную педагогом.
2. Может планировать свои действия на некоторых этапах работы.
3. Доводит начатое дело до конца.
4. Умеет делать выводы о результатах проделанной работы.
5. Умеет работать в паре, в группе.
6. Доброжелательно относится к другим детям.
7. Умеет оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей;

### Список литературы для педагога

1. Асачева Л. Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. -112 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технологии оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: «Перспектива», 2012. - 120с.
3. Бобкова Е.В. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе закаливание детей в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-pedagogicheskom-protsesse-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy>
4. Волошина Л.Н. К здоровью - вместе! Программа и методические рекомендации по организации взаимодействия педагогов детского сада и родителей в реализации образовательных областей «Физическое развитие» и «Социальное развитие»: учебное пособие / Л.Н. Волошина. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2015. – 107 с.
5. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог-здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.,
6. Дополнительное образование детей дошкольного возраста: Программа работы с детьми, их родителями и повышение квалификации воспитателей ДОО. \_ М.: Школьная книга, 2016. -120 с.
7. Кудаланова Л. П. Структура и особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста / Л. П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-3. – С. 623
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Моргунова О.Н. ТЦ Учитель.2013г.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Петрище И.П. Лечебная физическая культура и массаж. Учебное пособие. – Орёл, ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.
11. Рустамова Х.Е., Турсункулова М.Э. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Вестник науки и творчества. – 2016. – 3 (3). – С. 198-200 // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25828521>

### Интернет-ресурсы для родителей и детей:

1. Игры для профилактики плоскостопия у детей -



<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10318420809409021067&text=упражнения++на+профилактику+плоскостопия+для+детей>

2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1984296875862567037&p=1&reqid=1644912274589107-14727416032475489551-vla1-4110-vla-17-balancer-8080-BAL-5075&suggest\\_reqid=763791444154081129524141977946141&text=упражнения+на+профилактику+плоскостопия+для+детей+3-4+лет&t=39&source=fragment](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1984296875862567037&p=1&reqid=1644912274589107-14727416032475489551-vla1-4110-vla-17-balancer-8080-BAL-5075&suggest_reqid=763791444154081129524141977946141&text=упражнения+на+профилактику+плоскостопия+для+детей+3-4+лет&t=39&source=fragment)

3. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1341897773200589811&text=комплекс+лфк+для+исправления+плоскостопия+у+детей&t=68&source=fragment>

4. Комплекс упражнений при нарушении осанки у детей

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7943069779612717267&text=комплекс+лфк+для+осанки+у+дошкольников&t=108&source=fragment>





**Сводная таблица мониторинга уровня  
теоретических знаний и практических умений, и навыков.**

ФИ ребенка: \_\_\_\_\_ Фактический адрес: \_\_\_\_\_

Дата проведения мониторинга (н.г.) \_\_\_\_\_

(к.г.) \_\_\_\_\_

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>Т е о р е т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>- объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>- освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, игра
Знает исходные положения и последовательность выполнений упражнений.	Может правильно использовать алгоритм выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- частично знает исходные положения и их последовательность.;</li> <li>- знает исходные положения, но путает их алгоритм воспроизведения;</li> <li>- исходные положения и их алгоритм выполнения использует осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, игра
<b>П р а к т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков;</li> <li>- объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;</li> <li>- овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, игра
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании физкультурного оборудования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>- работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, игра

Вывод: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Детский фитнес».**

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

**Цель программы:** Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни через систему общеразвивающих упражнений и элементов корригирующей гимнастики.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить с основными компонентами здорового образа жизни;
- познакомить с внешними частями тела;
- обучить технике выполнения упражнений, укрепляющих связочно-суставной аппарат (мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы);

*Развивающие:*

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

*Воспитательные:*

- воспитывать уважительное отношение детей к друг другу;
- воспитание уверенности в собственных силах;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитание настойчивости в преодолении трудностей совместно с участниками коллектива.

**Режим занятий.**

Программа рассчитана на 15 минут: 1 раз в неделю, во второй половине дня, вне основных режимных моментов.

Продолжительность занятия – 15 мин., перерыв между занятиями – 10 мин.

**Объем освоения общеразвивающей программы -32 ч**

Стартовый уровень – 32 ч.

**Сроки освоения общеразвивающей программы - 1 год (32 недели).**

**Уровень общеразвивающей программы** стартовый. Программа носит ознакомительный характер. Учебная деятельность организуется в форме учебных, тренировочных занятий, игр и дает возможность обучающимся приобрести начальные навыки. По окончании программы, обучающийся может выбирать: закончить обучение и заняться другой деятельностью, или продолжить обучение на базовом уровне.

**Формы обучения:** очная, групповая, фронтальная, с использованием дистанционных форм обучения с помощью социальной сети ВК. Занятия проводятся в группах и малыми группами.

**Виды занятий:** учебные занятия, тренировки, открытые и зачётные занятия. В дистанционном режиме - обучающие ролики для занятий дома.

**Планируемые результаты освоения программы.**

### ***Предметные.***

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- иметь представления о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- исходные положения и последовательность выполнения упражнений.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуре.

К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

- принимать и удерживают правильную осанку у стены;
- сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя;
- правильно стоять у гимнастической стенки.
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарём;
- выполнять самостоятельно специальные коррекционные упражнения;
- уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

### ***Метапредметные.***

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать задачу, поставленную педагогом;
- планировать свои действия на некоторых этапах задания;
- делать выводы о результатах проделанной работы;
- доводить начатое дело до конца;
- работать в группе, в паре.

### ***Личностные.***

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в общении со сверстниками

- личные качества: настойчивости, терпения, выносливости;
- доброжелательное отношение к окружающим детям;
- умение оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей.