

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад-ясли
комбинированного вида №1 «Солнышко»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ №1 «Солнышко»
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.
СОГЛАСОВАНА
Управляющим советом
Протокол №4 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ №1 «Солнышко»
_____ О.А. Юскаева
Приказ № 112 от «01» сентября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
адаптированная
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Возрастная категория: от 6 до 8 лет

Состав группы: 16 человек

Срок реализации: 1 года

ИД-номер программы в Навигаторе:

Составитель:
Попова Ю.В.,
инструктор по
физической культуре

г. Лермонтов

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. РАЗДЕЛ «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Содержание работы	5
1.4 Планируемые результаты	10

II. РАЗДЕЛ «Комплекс организационно — педагогических условий. Календарный учебный график»

2.1 Форма календарного учебного графика.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Формы аттестации/контроля	19
2.4 Оценочные материалы.....	21
2.5 Методические материалы.....	21
2.6 Список литературы	22

I. РАЗДЕЛ «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

*** направленность**

Программа «Фитнес для дошколят» (занятия на тренажерах и степ-платформах) имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

*** актуальность**

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую *актуальность* приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

*** характеристика обучающихся**

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста от 6 до 8 лет.

Программа адресована детям, мальчикам и девочкам от 6 до 8 лет.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Для обучения принимаются все желающие.

Количество обучающихся 16 человек.

*** объём и срок реализации программы**

Объём программы – 35 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

*** форма обучения и режим занятий**

Форма обучения — очная, фронтальная. Занятия проводятся один раз в неделю.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Продолжительность занятия для обучающихся от 6 до 7 (8) лет – 30 минут.

*** уровень программы**

Уровень программы — стартовый (ознакомительный), который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

- развитие физических качеств детей через использование физкультурно-оздоровительных тренажеров.
- развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики,
- разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, пластичность;
- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств;
- воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; приобщать к здоровому образу жизни;
- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность;
- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- развивать точность и координацию движений;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать способность слышать и чувствовать музыку, чувство ритма;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

1.3.Содержание программы

** учебный план*

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	

Сентябрь Раздел 1

1.1	Техника безопасности на улице и на тренажерах	30мин.	15 мин.	15 мин.	вопросы, беседы
1.2	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах	30мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
1.3	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	30мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
1.4	Релаксация «В кукольном театре»	30мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Октябрь Раздел 2

2.1	Комплекс ОРУ без предмета.	30мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
2.2	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	30мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
2.3	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	30мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы, самостоятельная работа
2.4	Релаксация.	30мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Ноябрь Раздел 3

3.1	Техника безопасности в спортивном зале и на степ платформах	30 мин.	15 мин.	15 мин.	вопросы, беседы
3.2	Последовательность действий	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы

3.3	Работа на степ-платформах	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
3.4	Релаксация «Котята отправляются в путешествие».	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы

Декабрь Раздел 4

4.1	Комплекс ОРУ с косичкой	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
4.2	Последовательность действий	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
4.3	Работа на степ-платформах	30 мин.	15 мин.	15 мин.	вопросы, беседы
4.4	Релаксация «Снежная баба».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Январь Раздел 5

5.1	Последовательность действий.	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
5.2	Работа на степ-платформах	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
5.3	Релаксация «Птички»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Февраль Раздел 6

6.1	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
6.2	Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
6.3	3.Разучивание новых шагов. 4.Укреплять дыхательную систему.	30 мин.	10 мин.	20мин.	вопросы, беседы
6.4	Релаксация «Замедленное движение»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Март Раздел 7

7.1	Комплекс ОРУ с обручем	30 мин.	20 мин.	5 мин.	вопросы, беседы
7.2	Работа на степ-платформах.	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
7.3	Совершенствовать комплекс на степ – платформах.	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
7.4	Релаксация «Летний денёк»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Апрель Раздел 8

8.1	Техника безопасности на улице и на тренажерах	30 мин.	15 мин.	15 мин.	вопросы, беседы
8.2	Комплекс ОРУ	30 мин.	10 мин.	20 мин.	вопросы, беседы
8.3	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
8.4	Релаксация «Бубенчик».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Май Раздел 9

9.1	Ходьба на носках; высоко поднимая колени. Бег медленный. Дыхательное упражнение	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
9.2	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
9.3	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы
9.4	Релаксация «Слон».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	вопросы, беседы

Итого: 35 академических часов.

Учебный план 1 год обучения.

Тема 1.1 Техника безопасности на улице и на тренажерах

Теория – Рассказать правила поведения и использование тренажеров на улице.

Практика- Показать как пользоваться тренажерами.

Тема 1.2 Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах.

Теория – Рассказать как полезно заниматься на тренажерах.

Практика- Показать как выполнять упражнения.

Тема 1.3 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Теория – Рассказать , что такое круговая тренировка.

Практика- Показывать, и помогать выполнять упражнения детям.

Тема 1.4 Релаксация «В кукольном театре».

Теория – Рассказать что такое релаксация.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 2.1 Комплекс ОРУ без предмета.

Теория – Рассказать что такое ОРУ и как полезно для человека.

Практика- Показывать и выполнять вместе с детьми.

Тема 2.2 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Теория – Напомнить детям, что такое круговая тренировка.

Практика- Показывать, и помогать выполнять упражнения детям.

Тема 2.3 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Теория – Спросить у детей, что такое круговая тренировка.

Практика- Показывать, и помогать выполнять упражнения детям.

Тема 2.4 Релаксация.

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 3.1 Техника безопасности в спортивном зале и на степ платформах

Теория - Рассказать правила поведения и использование снаряжений в спорт зале.

Практика- Показать как пользоваться степ платформой.

Тема 3.2 Последовательность действий

Теория – Рассказать последовательность действий, как будет проходить занятия.

Практика- Показывать и помогать детям.

Тема 3.3 Работа на степ-платформах

Теория – Рассказать как пользоваться степ-платформой.

Практика- Показывать и выполнять упражнения.

Тема 3.4 Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 4.1 Комплекс ОРУ с косичкой.

Теория - Повторить что такое ОРУ и как полезно для человека.

Практика- Показывать и выполнять вместе с детьми.

Тема 4.2 Последовательность действий

Теория - Рассказать последовательность действий, как будет проходить занятия.

Практика- Показывать и помогать детям.

Тема 4.3 Работа на степ-платформах

Теория - Напомнить как пользоваться степ-платформой.

Практика- Показывать и выполнять упражнения.

Тема 4.4 Релаксация «Снежная баба».

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 5.1 Последовательность действий.

Теория - Рассказать последовательность действий, как будет проходить занятия.

Практика- Показывать и помогать детям.

Тема 5.2 Последовательность действий.

Теория - Рассказать последовательность действий, как будет проходить занятия.

Практика- Показывать и помогать детям.

Тема 5.3 Релаксация «Птички».

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 6.1 Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

Теория – Рассказать что такое гимнастическая палка.

Практика- Показывать и помогать детям.

Тема 6.2 Разучить комплекс №2 на степ – платформах.

2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.

Теория – Рассказать про комплекс.

Практика- Показывать, выполнять и помогать детям.

Тема 6.3 3.Разучивание новых шагов. 4.Укреплять дыхательную систему.

Теория – Рассказать что такое дыхательная система для чего она нужна.

Практика- Показать как выполняют упражнения.

Тема 6.4 Релаксация «Замедленное движение».

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 7.1 Комплекс ОРУ с обручем

Теория – Рассказать и показать что такое обруч.

Практика- Показывать элементы.

Тема 7.2 Работа на степ-платформах.

Теория – Рассказать и показать степ-платформу.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 7.3 Совершенствовать комплекс на степ – платформах.

Теория – Напомнить про правильность выполнения упражнений.

Практика- Выполнять и помогать детям .

Тема 7.4 Релаксация «Летний денёк»

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 8.1 Техника безопасности на улице и на тренажерах.

Теория – Объяснить как нужно себя вести чтоб не было травмы.

Практика- Показать как выполнять упражнения ,потом дети выполняют.

Тема 8.2 Комплекс ОРУ

Теория – Рассказать какой комплекс мы будем выполнять.

Практика- Показать детям потом выполнять с ними.

Тема 8.3 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Теория – Рассказать , что такое круговая тренировка.

Практика- Показывать, и помогать выполнять упражнения детям.

Тема 8.4 Релаксация «Бубенчик».

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

Тема 9.1 Ходьба на носках; высоко поднимая колени. Бег медленный. Дыхательное упражнение

Теория – Объяснить для чего нужны эти элементы.

Практика- Выполнять и показывать вместе с детьми.

Тема 9.2 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Теория – Напомнить, что такое круговая тренировка.

Практика- Показывать, и помогать выполнять упражнения детям.

Тема 9.3 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Теория – Закрепить, что такое круговая тренировка.

Практика- Показывать, и помогать выполнять упражнения детям.

Тема 9.4 Релаксация «Слон».

Теория - Рассказать что такое релаксация для чего она нужна.

Практика- Выполнять вместе с детьми.

1.4. Планируемые результаты

- Воспитание здорового во всех отношениях человека.
- Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми.
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Формирование потребности к ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие спортивно-волевых качеств личности.
- Формирование у детей правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета, улучшение музыкальной и двигательной памяти.
- Повышение уровня двигательной активности; улучшение координации движений.
- Повышение интереса к занятиям по физической культуре, формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности и при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Метапредметные результаты -

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные результаты -

отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**II. Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

2.1 Форма календарного учебного графика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля занятия
1	сентябрь	5.09	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
2	сентябрь	12.09	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
3	сентябрь	19.09	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
4	сентябрь	26.09	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
5	октябрь	3.10	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
6	октябрь	10.10	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы

7	октябрь	17.10	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
8	октябрь	24.10	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
9	ноябрь	7.11	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
10	ноябрь	14.11	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
11	ноябрь	21.11	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
12	ноябрь	28.11	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
13	декабрь	5.12	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
14	декабрь	12.12	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
15	декабрь	19.12	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
16	декабрь	26.12	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-	Спортивный	вопросы, беседы

						платформах	зал	
17	январь	9.01	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
18	январь	16.01	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
19	январь	23.01	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
20	февраль	6.02	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
21	февраль	13.02	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
22	февраль	20.02	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
23	февраль	27.02	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
24	март	6.03	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
25	март	13.03	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы

26	март	20.03	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
27	март	27.03	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на степ-платформах	Спортивный зал	вопросы, беседы
28	апрель	3.04	8.04.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
29	апрель	10.04	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
30	апрель	17.04	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
31	апрель	24.04	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
32	май	8.05	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
33	май	15.05	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы

34	май	22.05	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы
35	май	29.05	8.05-8.35	фронтальная	30 мин.	Работа на тренажерах	Спорт площадка с тренажерами	вопросы, беседы

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы используется спортивная площадка с уличными тренажерами и спортивный зал со степ-платформами.

В период с сентября по октябрь и с апреля по май занятия .
проводятся на спортивной площадке с уличными тренажерами.

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения занятий на территории детского сада оборудовано место с разнообразными уличными тренажерами:

- тренажер двухпозиционный «Хипс/Шейкер» - ребёнок, находясь стоя, держась за рукоятки, выполняет движения ногами вправо-влево; ноги вместе-врозь.
- тренажер «Лыжники» - имитация хождения на лыжах.
- тренажер двухпозиционный «Вело/степ»: «Вело» - ребёнок крутит педали, сидя на сидении (имитация велосипеда); «Степ» - ребёнок в позиции стоя, держась за рукоятки, выполняет движения ногами, как при подъёме по лестнице.
- тренажер двухпозиционный «Твист/Диск»: «Твист» - ребёнок садится на сиденье, поместив ноги на подножки и выполняет повороты вправо-влево; «Диск» - ребёнок, стоя на диске, держась за рукоятки, выполняет повороты вправо-влево. Этот тренажер укрепляет мышцы поясницы и талии.
- тренажер «Скороход» - ребёнок, находясь стоя и держась за рукоятку, совершает движения ногами вперёд-назад.
- тренажер «Рули» - ребёнок встаёт рядом с тренажером, берётся руками за специальные ручки на рулях и совершает вращательные движения руками по кругу.

В период с ноября по март проводятся занятия в спортивном зале на степ-платформах.

Занятия рассчитаны на воспитанников, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Продумывая содержание занятий степ-аэробикой, учитывались возрастные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития. При этом соблюдались основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной части и заключительная (расслабление). Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Предметно-развивающая среда для занятий фитнесом создана в соответствии с возрастными особенностями детей, их физическим развитием и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием:

Скаладром	3 шт
Беговая дорожка детская	1 шт.
Свисток	1 шт.
Степ - платформы	20 шт
Уличные тренажеры	8 шт

Тренажеры используются для тренировки мышц и суставов тела. Занятия на тренажерах развивают координацию движений, способствуют укреплению мышц. Движения, совершаемые на тренажерах, тренируют дыхание, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, ускорению кровообращения и обеспечивает интенсивное обогащение мышц кислородом. Тренажеры способствуют комплексному развитию всего тела.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе (степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см).

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а также, существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Занятия на тренажерах и степ-платформах оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение, способствуют совершенствованию уровня физического развития детей.

2.3. Формы аттестации/контроля

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития детей.

Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательными учебными заведениями и не имеет жестких рамок.

В учреждениях дополнительного образования происходит индивидуализация обучения детей, которая осуществляется самим обучающимся (т.е. ребенок сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности). Педагог в дополнительном образовании выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Однако и в учреждениях дополнительного образования необходимо проводить контроль и аттестацию обучающихся. В педагогической теории и практике измерение и оценка результатов образовательного процесса всегда остаются в центре внимания, поскольку они лежат в основе определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Специфика деятельности в учреждении дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм педагогического контроля/аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, но необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся.

Зачастую локальные нормативные документы в учреждениях дополнительного образования не устанавливают обязательного количественного минимума для проведения аттестации/контроля. Тогда эту задачу решает сам педагог дополнительного образования.

Первое, что необходимо сделать педагогу, когда ребенок пришел в кружок - это зафиксировать его начальный уровень (знаний, навыков, развития и т.п.). Ведь не зная начального уровня, невозможно оценить достигнутый результат.

Если рассматривать учебный год в качестве некоего самостоятельного отрезка, то оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В середине года проводится текущая контроль или аттестация. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися.

И, наконец, в конце учебного года проводится итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за определенный год обучения, или если этот год является последним годом обучения, тогда проверяются знания всей программы в целом.

Педагоги дополнительного образования свободны в выборе форм контроля/аттестации. В таком случае, лучше остановиться на той форме, которая бы была интересной и увлекательной для обучающихся. Здесь подойдут самые разные формы: игра, конкурс мастерства, выставка, викторина и т.п.

Ниже представлены наиболее распространенные формы, которые могут быть использованы педагогами при проведении контроля/аттестации в кружках.

Правильный выбор форм контроля/аттестации обучающихся говорит о профессиональном мастерстве педагога дополнительного образования.

2.4. Оценочные материалы

Оценивание знаний детей проводится по 3-х бальной системе:

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический Инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты				
Метапредметные результаты				
Предметные результаты				

2.5. Методические материалы

Необходимые методические материалы для реализации программы:

- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

- картотеки:

- ✓ Подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений.
- ✓ Комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

2.6. Список литературы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
3. Железняк Е.Н., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
4. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», М.: Владос, 2003
5. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие», М.: АРКТИ, 2004

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД - ЯСЛИ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1
"СОЛНЫШКО"**, Юскаева Оксана Анатольевна, Заведующий

01.09.23 14:55 (MSK)

Сертификат BB37EA93C3AA1ABB6E8C81C41A339CBA