Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 13" города Севастополь

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от “12” Февраля 2024 г.  Протокол № 231 | Утверждаю  Заведующая МАДОУ «Детский сад № 13» КГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Ю. Никифорова)  "14" Февраля 2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурной направленности**

**«Детский фитнес»**

**Возраст обучающихся: 5 - 6 лет.**

**Срок реализации: 1 год.**

Разработчик программы: Мальцева Т.А.

Севастополь, 2024

**Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

- развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;

- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

**Новизна программы.** Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. ХХ в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

**Актуальность программы.**

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

**Педагогической целесообразностью** **программы** является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

1. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).

2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

3. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

*Развивающие задачи:*

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.

2. Развивать творческие способности воспитанников.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
2. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

*Оздоровительные задачи:*

1. Способствовать формированию правильной осанки.

2. Содействовать профилактике плоскостопия.

3. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

4. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

**Возраст детей и сроки реализации** **(продолжительность образовательного процесса, этапы).**

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 5 – 6 лет.

**Срок реализации и объем программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (старшая группа).

Максимальный срок освоения программы – 32 часа в год (один раз в неделю).

**Этап обучения:**

5 – 6 лет.Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитболах, ритмическим движениям, самомассажу, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, музыкально- ритмическая гимнастика);

- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;

- метод активной импровизации;

- метод коммуникативного соревнования;

- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

Старшая группа:

* знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
* выполняет упражнения на фитболе; степ-платфоме, ритмической гимнастики с предметами;
* чувствует и ощущает музыкальный ритм;
* выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
* владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
* сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

**Способы определения результативности:**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

- открытое занятие;

- спортивное развлечение;

- отчетное мероприятие в конце года.

**2. Учебно-тематический план**

Старшая группа (5-6 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| Мониторинг | | 1 | - | 1 | Входной контроль (проверка физических  данных детей, опрос, обсуждение) |
| **Раздел 1. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 11. | Вводное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 12. | Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки | 2 | 1 | 1 |
| **Раздел 2. Игровой стретчинг** | | | | | |
| 21. | Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений. | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 22. | Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23. | Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| .4. | Игровой стретчинг «Просто так» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Раздел 3. Степ-аэробика** | | | | | |
| 31. | Степ-аэробика.  Комплекс №5 | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 32. | Степ-аэробика.  Комплекс №6 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33. | Степ-аэробика.  Комплекс №7 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34. | Степ-аэробика.  Комплекс №8 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 35. | Степ-аэробика.  Комплекс №9 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36. | Степ-аэробика.  Комплекс №10 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки** | | | | | |
| 41. | Осанка – основа здоровья | 2 | 1 | 1 |  |
| 42. | Плоскостопию – нет! | 2 | 1 | 1 |  |
| **Раздел 5.** **Ритмическая гимнастика** | | | | | |
| 51. | Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 52. | Ритмическая гимнастика «Зверобика» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 53. | Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 54. | Ритмическая гимнастика «Три поросенка» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Раздел 6. Элементы фитбола** | | | | | |
| 61. | Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 62. | Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление). | 1 | - | 1 |
| 63. | Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 64. | Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление) | 1 | - | 1 |
| **Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики** | | | | | |
| 71. | «Рубка дров», «Каланча» | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 72. | «Воздушные шары», «Тигр на охоте» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 73. | «Лотос», «Поезд» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 74. | «Дышим животом», «Ежики» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Отчетное мероприятие | | 1 | - | 1 | Открытое занятие |
| Мониторинг | | 1 | - | 1 | Итоговый контроль |
| Итого: | | 32 | 13,5 | 18,5 |  |

**Содержание программы.**

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.

2. Степ-аэробика.

3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

4. Ритмическая гимнастика.

5. Фитбол-гимнастика.

6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

* подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;
* основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
* заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;

- индивидуальная;

- круговая тренировка;

- подвижные игры;

- интегрированная деятельность;

- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа рассчитана на 1 года обучения в соответствии с возрастной группой детей:

Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.

**Методическое обеспечение программы.**

Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

-наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

-словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

-словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Планирование.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

**Раздел 2. Игровой стретчинг**

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Практика. Выполнение упражнений.

**Раздел 3. Степ-аэробика**

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Практика. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

**Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;

- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;

- формирование красивой и легкой походки;

- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;

- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;

- развитие навыков передвижения;

- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;

- формирование правильной осанки;

- снятие статического напряжения с позвоночника;

- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;

- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы

- развитие мышц конечностей

- формирование свода стопы

- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы

- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног

- биологически активные точки, находящиеся на ногах

- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Быстро по местам»

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

**Раздел 5.** **Ритмическая гимнастика**

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

**Раздел 6. Элементы фитбола**

Тема 22-25.

Теория: ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

**Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики**

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на фитболе.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Таблица мониторинга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И.О | владеет комбинациями и упражнениями на фитболах, степах | владеет дыхательными упражнениями | развита координации движений рук и ног, быстрота реакции | Развито чувство равн-я | развита правильная осанка | сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способн-и | ребенок чувствует и ощущает музык. ритм | Всего баллов |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

· высокий уровень: 1-1,4 балла;

· средний уровень: 1,5-2,2 балла;

· низкий уровень: 2,4-3 балла.

**Список использованной литературы**

1. Анисимова Т.Г.,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.

3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.

4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.

5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.

6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.

8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.

9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.

10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.

13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М.: ТЦ Сфера, 2014.

14. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.

15. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.