

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
протокол от 19.08.2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНА:

на совете родителей
протокол от 19.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА:

заведующий МДОУ д/с № 28
общеразвивающего вида
В.А. Юсупова
приказ от 19.08.2022 г. № 74-д



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
для детей старшего дошкольного возраста «Фитнес-микс»
МДОУ д/с № 28 общеразвивающего вида
на 2022-2024 учебный год**



Содержание

1. Пояснительная записка
- Направленность программы
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы
- 1.3. Цели и задачи программы
- 1.4. Принципы реализации Программы
- 1.5. Отличительные особенности программы
- 1.6. Возрастные характеристики детей
- 1.7. Технологии работы с детьми
- 1.8. Планируемые результаты и способы определения результативности
- 1.9. Форма сбора информации о результативности
2. Содержание программы
- 2.1. Организационно-педагогические условия
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Календарно-тематическое планирование
- 2.4. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.5. Методическое обеспечение программы
- 2.6. Система оценки результатов освоения программы
- Список литературы

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес-микс» для детей 5-7 лет МДОУ д/с № 28 общеразвивающего вида на 2022-2024 год (далее по тексту Программа) является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности, имеет нормативный срок освоения 2 года.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года № 273-ФЗ;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Санитарные правила СП 2.4. -20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 02.10.2015г. серия 71Л01 №0001972 регистрационный №0133/02752;
- Устав МДОУ д/с № 28 общеразвивающего вида, утвержденный приказом Комитета образования администрации муниципального образования Узловский район от 25.12.2019г. № 2061.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

«Фитнес-микс» – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением современного инвентаря и оборудования.

Занятия по программе «Фитнес-микс» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);

1.4. Принципы реализации Программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

1.5. Отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы является включение современных направлений фитнеса - степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Фитнес-микс» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.6. Технологии работы с детьми

Программа «Фитнес-микс» включает в себя несколько физкультурно-оздоровительных технологий:

- Игровой стретчинг, детская йога;
- Танцевально-игровая гимнастика;
- Фитбол-аэробика;
- Степ-аэробика.

Игровой стретчинг

Стретчинг (stretch) основан на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата. Игровой стретчинг — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставов но-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Методика игрового стретчинга разработана для детей от двух лет.

Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему.

Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

Фитбол-аэробика:

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышает возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, о время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, корректировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости без использования специальных приспособлений.

Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно-висцеральные рефлексy, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность.

Благодаря многофункциональности мяча он может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче.

Фитбол-аэробика состоит из нескольких разделов:

“Фитбол-гимнастика”- это упражнения общеразвивающие, строевые, в равновесии, акробатические, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивания. “Фитбол-ритмика”- упражнения ритмики, основ хореографии, танцевальные шаги, ретмические и сценические танцы, базовые шаги фитбол-аэробики.

“Фитбол-атлетика”упражнения направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.

“Фитбол-коррекция”-упражнения на формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление. “Фитбол-игра”- творческие игровые задания, музыкально-подвижные игры, эстафеты, сюжетные задания.

Танцевально-игровая гимнастика

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая (игровая) гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В данной программе танцевально - игровая гимнастика включает в себя разделы: «игроритмика», «игрогимнастика», «танцевально-ритмическая гимнастика», « игровой стретчинг», «музыкально-подвижные игры ». Эти разделы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления,

воображения и творческих способностей ребенка.

Характеристика разделов:

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, ритму и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейших занятиях. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок не усидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы: игра физические упражнения танцевальные движения.

1.7. Возрастные характеристики детей.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При избыточной массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у

ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

1.8. Планируемые результаты

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;
- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

1.9. Форма сбора информации о результативности

Наблюдение за деятельностью детей на занятиях и в самостоятельной деятельности в группах, беседы с родителями и воспитателями групп воспитанников, посещающие занятия дополнительной программы

2. Содержание программы

Форма и режим занятий

Программа рассчитана на два года, начиная с пяти лет (старшая группа) и до семи лет (подготовительная). Занятие проводится один раз в неделю. Продолжительность зависит от возраста детей: в старшей -25 минут, в подготовительной -30 минут. Количество детей на занятие не должно превышать 15 человек.

При разделении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 5 до 7 лет.

2.1. Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 25 минут

(старшая группа); по 30 минут

(подготовительная к школе группа)

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Методы работы с детьми:

- ✓ игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика);
- ✓ 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 и танцевальных движений).

2.2. Учебный план

возрастная группа	Программа «Фитнес-микс»				
	количество занятий в неделю	объем в неделю (часы, минуты)	в месяц	в квартал	
дети от 5 до 6 лет	1 занятие	25минут	4	12	36
дети от 6 до 7 лет	1 занятие	30минут	4	12	36

2.3. Календарно-тематическое планирование программы «Фитнес-микс» для детей 5-6 лет

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
сентябрь	Вводное занятие	Обучение детей правилам техники безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.
сентябрь	«Мы узнаем свой организм».	Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
сентябрь	«Мы узнаем свой организм».	Познакомить детей с органами дыхания. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений.	Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком. Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».
Октябрь	«Здоровые спинки»	Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон изи.п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка»,

			поза «кобры», поза» собаки».
ноябрь	«Игровой стретчинг»	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
декабрь	«Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Обучать детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»
январь	«Разноцветный парашют»	Познакомить детей с парашютом. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
февраль	«Волшебные ступеньки»	Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и	Разминка «Ковбой». Основная часть.

		сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	Комплекс упражнений на ступнях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»
март	«Ритмическая гимнастика»	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Квак-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»
апрель.	«Фитнес с мячами-ежами»	Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
май	«Веселые артисты»	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.	Подготовка к открытому занятию для родителей.
май	Итоговое.		Показательное выступление для родителей.

Календарно-тематическое планирование программы «Фитнес-микс» для детей 6-7 лет

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
«Фитнес аэробика»				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	<p>1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе.</p> <p>2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);</p> <p>3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой;</p> <p>4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники и утки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3	«Мы узнаем свой организм».	<p>Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка» 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7, с.13-18

4	«Мы узнаем свой организм».	Познакомить детей с органами дыхания. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений.	- Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком. Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7, с.20-22
5	«Здоровые спинки»	Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.	- Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7, с.31-35

6	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; 3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стретчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая зарядка»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
7	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения	Нечитайлова А.А. «Фитнес для

		<p>вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад);</p> <p>2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.</p>	<p>«Русалочка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию; 	<p>дошкольников» С.80-87</p>
8	«Разноцветные шарики»	<p>1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2.Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.</p> <p>3.Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - Дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию; 	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176</p>
9	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	<p>1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/.</p> <p>2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи» ; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию; 	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181</p>
10	«В зоопарке»	<p>1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения стретчинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»; 	<p>О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67</p>

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

		<p>2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот);</p> <p>3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»</p>	<p>«Сказочный лес»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»; 	саду», с.73-82
15	«Мы веселые ребята»	<p>1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</p> <p>2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
16	«Волшебный джин»	<p>1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках.</p> <p>3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает» 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
17	«Циркачи»	<p>1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках;</p> <p>2. Закреплять выполнение изученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163

		переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	
18	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.55-56 Н.Е. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.52-54
19	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137
20	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика

		<p>аэробики</p> <p>2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики.</p> <p>3. Воспитывать выдержку и настойчивость</p>	<p>«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Автомобили»;</p> <p>- игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>- упражнения на релаксацию «Пляж»</p>	<p>для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138</p> <p>Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100</p>
21	«Вечный двигатель»	<p>1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками;</p> <p>2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов;</p> <p>3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение «Вечный двигатель»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Лягушки и цапля»;</p> <p>- игра малой подвижности «Тихо-громко»;</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167</p>
22	«Ну -ка повтори!»	<p>1. Совершенствовать базовые шаги аэробики.</p> <p>2. Повторение изученных ритмических упражнений</p> <p>3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение по выбору детей;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</p> <p>- игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176</p>
23	«Веселые ножки»	<p>Выполнение упражнений на стезах.</p> <p>1. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Веселые ножки»;</p> <p>- подвижная игра «Охотники и утки»;</p> <p>- игровой стретчинг «Морские звезды»;</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111</p>

		(шаги с постановкой ног по обе стороны ступа);		
"Степ-аэробика"				
24	«Гусеница»	<p>1. Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног)</p> <p>2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике.</p> <p>3. Закреплять представления у детей о правильной осанке;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» - игра малой подвижности «Кто самый внимательный» 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
25	«Веселые зайчата»	<p>1. Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/.</p> <p>2. Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Скажи наоборот»; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
26	«Лошадки»	<p>1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2. Учить правильно дышать во время занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
27	«Обезьянки»	<p>1. Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130

		<p>выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/.</p> <p>2.Развивать чувство ритма, точности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; - подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения; 	
28	«Зеленые лягушата»	<p>1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/.</p> <p>2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата» ; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг; 	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135</p>
29	«Салют»	<p>1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/.</p> <p>2.Развивать творчество, воображение.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры» ; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию; 	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141</p>
30	«В гости к медведю»	<p>1.Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/.</p> <p>2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»; 	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145</p>

		3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- дыхательные упражнения;	
31	«Джунгли зовут»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Эхо»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
32	«Морские звезды»	1. Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2. Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стретчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153
33	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
34	«Путешествие к Буратино»	1.Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников»

		<p>/приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойкана одной ногое, руки в стороны /на пояс/;</p> <p>2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.</p>	<p>«Буратино»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровой стретчинг; «Повторяй за мной» - подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию; 	С.62-67
35	«Волшебные ступеньки»	Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	<p>Разминка «Ковбои».</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку»)</p> <p>Выпады в сторону и назад.</p> <p>Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки»</p> <p>Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.48-53
36	«Веселые зверята» А ну-ка, повтори!» Итоговое занятие	<p>1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку;</p> <p>2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»; 	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

2.4. Материально-техническое обеспечение программы

Особое значение для проведения занятий по физической культуре имеет используемое оборудование, зачастую не правильное подобранное, установленное оборудование может помешать в достижении поставленных целей и задач.

В нашей программе на каждую технологию используется свое оборудование.

Танцевально –игровая гимнастика: гимнастические коврики (по количеству занимающихся), цветные ленты, гантели 0,5 кг (по две на ребенка), массажные мячи, гимнастические палки, набивные мешочки (на каждого занимающегося), массажные дорожки музыкальная колонка.

Фитбол-аэробика: фитболы.

Акробатика: спортивные маты, массажные дорожки, губочки.

Степ-аэробика: степ-платформы.

Аудио и видеотека по темам программы, музыкальная колонка.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.6. Система оценки результатов освоения программы

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика 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 педагогической диагностики — 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 полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Карта наблюдений детского развития
по программе «Фитнес-микс»

Возрастная группа _____

Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Музыкально-ритмические						Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость		ритмичность		пластичность		растяжка			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

Список литературы

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.:ТЦ Сфера, 2019.
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.
7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 201

