

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 39
Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025г. № 3

Утверждена

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025г. № 44-од
Заведующий _____ /Г.Н.Рожкова/

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Детский фитнес «Спортник-Бэби»**

срок освоения 1 года

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 1 – 7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Николенко Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург
2025г

Содержание

1. Целевой раздел Программы

Пояснительная записка	3
1.1 Отличительные особенности Программы, актуальность	4
1.2 Цели и задачи Программы	4
1.3 Планируемые результаты освоения Программы	5

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	10
2.3. Содержание Программы	12
2.4. Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной программе детский фитнес	15

3. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)

3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды	18
3.2. Педагогическая диагностика	20
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	24
4. Список используемой литературы	25

1. Целевой раздел программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Спортик-Бэби» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания» и иные действующие нормативно-правовые документы;
- устав ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.09.2022 № 1911-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 19.09.2012 № 2526 (Приложение № 3 на право осуществления дополнительного образования серия 78ПО1 № 0004059);
- образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга»;
- решение Педагогического совета ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга протокол № 3 от 29.08.2025 г. о дополнительных образовательных программах.

«Детский фитнес «Спортик-Бэби» – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе образовательной программы ГБДОУ детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга и программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 1-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная.

Период обучения – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 37 занятий в год.

Время занятий - занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю:

6 мин для групп раннего возраста,

10 минут для групп младшего возраста,
15 минут для групп младшего возраста,
20 минут для групп среднего возраста,
25 минут для групп старшего возраста,
30 минут для групп подготовительного возраста.

Срок реализации программы - 1 учебный год (с сентября по май включительно).

Состав группы постоянный – 8-10 детей (в подгруппе).

1.1 Отличительные особенности программы, актуальность

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по футбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стретчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**: **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному; **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Адресат программы (участники) – дети 1-7 лет.

1.2. Цель и задачи Программы

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

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и футбол-гимнастики.
- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стретчинг.

- Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие задачи:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способам его укрепления.

Оздоровительные задачи:

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического совершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Форма и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Занятия проводятся один раз в неделю. В месяц проводится четыре занятия. Все занятия проводятся во второй половине дня.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- начальная диагностика (сентябрь);
- итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Предполагаемые результаты к концу года (1-2 года)

- Ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; Подлезать, перелезать;
- Отталкивать предметы при бросании и катании;
- Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.

Предполагаемые результаты к концу года (2-3 года)

- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).
- Освоили составные элементы движений.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Предполагаемые результаты к концу года (3-4 года)

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового Стретчинга.
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).
- Освоили составные элементы движений.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Предполагаемые результаты к концу года (4-5 лет)

- Владеют новыми комбинациями движений.
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- развитие способности к двигательной импровизации,
- Выражение эмоционального состояния образа через движение под музыку.

Предполагаемые результаты к концу года (5-6 лет)

- Владеют обручем и всеми его способами.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- У детей сформирован познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- Умение выполнять танцевальные элементы на степ-платформе
- Развитие способности к двигательной импровизации,
- Выражение эмоционального состояния образа через движение под музыку.

Предполагаемые результаты к концу года (6-7 лет)

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.
- У детей сформирован познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- Умение выполнять танцевальные элементы на степ-платформе
- Развитие способности к двигательной импровизации
- Выражение эмоционального состояния образа через движение под музыку.

Формы подведения итогов

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Учебный план

Учебный план направлен на реализацию **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес «Спортник-Бэби»** для детей 1-7 лет. Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй

половине дня в течение 8,5 месяцев (с 15 сентября по 30 мая) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

Планирование занятий (час) Сетка часов при одном занятии в неделю

Возрастная группа 1 – 2 лет

№	Тема	Количество часов всего	Форма контроля
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Зверо – аэробика	4	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности: - точность движения; - ходьба и упражнения в равновесии - ползание, лазание - катание, бросание 3.быстрота: - движение; - темп движения; - двигательная реакция
	Пальчиковая гимнастика	4	
	Лого – аэробика	5	
	Бэби-Денс	5	
	Дыхательная гимнастика	5	
	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	
	Всего	24	

Возрастная группа 2 – 3 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Входная диагностика	2	Обследование
2	Зверо – аэробика	7	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота
3	Лого – аэробика	7	
4	Бэби-Денс	8	

5	Дыхательная гимнастика	9	- движение; - темп движения; - двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
6	Итоговая диагностика	2	Обследование
	Всего	35	

Возрастная группа 3 – 4 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Зверо – аэробика	5	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
3	Лого – аэробика	5	
4	Силовая гимнастика	5	
5	Бэби-Денс	6	
6	Стретчинг	6	
7	Дыхательная гимнастика	6	
8	Итоговая диагностика	1	Обследование
	Всего	35	

Возрастная группа 4-5 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Зверо – аэробика	5	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности;

3	Лого – аэробика	5	- точность движения; - равновесие; - ритм движения;
4	Силовая гимнастика	5	- расслабление; - мелкая моторика;
5	Бэби-Денс	5	3.быстрота - движение; - темп движения;
6	Стретчинг	4	- двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система
7	Бэби-Йога	4	Опорно-двигательный аппарат - Осанка;
8	Дыхательная гимнастика	5	- Плоскостопие; - Мышечный корсет
9	Итоговая диагностика	1	Обследование
	Всего	35	

Возрастная группа 5 – 6 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Фитбол - гимнастика	5	Физические качества: 1.гибкость: 2.координационные способности;
3	Спортивная аэробика	5	- точность движения; - равновесие;
4	Силовая гимнастика	5	- ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика;
5	Бэби – дэнс	5	3.быстрота - движение; - темп движения;
6	Стретчинг (эл. йоги)	4	- двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система
7	Дыхательная гимнастика	5	Опорно-двигательный аппарат
8	Художественная гимнастика	4	-Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
9	Итоговая диагностика	1	Обследование
	Всего	35	

Возрастная группа 6 – 7 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы контроля
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Фитбол - гимнастика	5	Физические качества: 1.гибкость; 2.координационные
3	Спортивная аэробика	5	способности; - точность движения; - равновесие;
4	Силовая гимнастика	5	- ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика;
5	Бэби – дэнс	5	3.быстрота - движение; - темп движения;
6	Стретчинг (эл. йоги)	4	- двигательная реакция Сердечно сосудистая и дыхательная система
7	Дыхательная гимнастика	5	Опорно-двигательный аппарат
8	Художественная гимнастика	4	-Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
9	Итоговая диагностика	1	Обследование
	Всего	35	

**1 условный час равен 1 учебному часу* в соответствии с требованиями санитарных правил, с учетом возраста детей.

2.2. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 15 сентября 2025 года.
Окончание учебных занятий – 30 мая 2026 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детский фитнес «Спортик-Бэби» для детей 1 – 7 лет.

Реализуется по Программе «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье».

Комплектования групп дополнительного образования детей:
с 01.09.2025 г. по 30.09.2025 г.

Каникулы: с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя.

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детским садом № 39 Кировского района Санкт-Петербурга.

Количество часов, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

- воспитанники от 1 до 2 лет – 6, минут;
- воспитанники от 2 до 3 лет – 10, минут;
- воспитанники от 3 до 4 лет – 15 минут;
- воспитанники от 4 до 5 лет – 20 минут;
- воспитанники от 5 до 6 лет – 25 минут;
- воспитанники от 6 до 7 лет – 30 минут

Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов
1 год	15.09.2025	30.05.2026	24/34*	34

*24 недели у групп детей 1-2, 2-3 года (с 01 декабря по 30 мая); 34 недели у групп детей 3-7 лет (с 15 сентября по 30 мая)

Расписание занятий ДООП «Детский фитнес «Спортик-Бэби»

График работы дополнительной образовательной услуги

Группа		День недели	Время
Вторая ранняя № 1	Подгруппа № 1	Понедельник	15.50 – 16.00
	Подгруппа № 2		16.05 – 16.15
Вторая младшая № 6	Подгруппа № 1	Понедельник	16.25 - 16.40
Первая ранняя № 3	Подгруппа № 1	Вторник	15.50 - 15.56
Вторая младшая № 4	Подгруппа № 1		16.00 - 16.15

Первая ранняя № 3	Подгруппа № 2	Среда	15.50-15.56
Старшая № 8	Подгруппа № 1		16.00-16.25
	Подгруппа № 2		16.30-16.55
Подготовительная к школе группа № 5	Подгруппа № 1	Четверг	16.00 – 16.30
	Подгруппа № 2		16.35 – 17.05
Первая младшая группа № 2	Подгруппа № 1	Пятница	15.50 – 16.00
	Подгруппа № 2		16.05 – 16.15
Средняя группа № 7	Подгруппа № 1	Пятница	16.20 – 16.40
	Подгруппа № 2		16.45 - 17.05

* Организация:

Подгруппу № 1 на занятие забирает из группы педагог дополнительного образования (отводит после занятия в группу *подгруппу № 2*);

Подгруппу № 2 на занятие приводит воспитатель группы (забирает *подгруппу № 1*).

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

2.3. Содержание Программы

Участники Программы (адресат) - дети 1 - 7 лет.

Характеристика, цели и содержание разделов программы

В разделах «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Стретчинг», «Бэби-дэнс», «Фитбол – гимнастика», «Спортивная аэробика», «Художественная гимнастика» физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Задачи обучения:

- формирование интереса к физической культуре, потребности в движении;
- развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
- развитие слухового внимание, координация движений,
- формирование правильной осанки,
- умения выполнять движения в соответствии с темпом ритмом музыки,
- обогащение двигательного опыта,
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета,
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы,
- заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами,
- формировать умение передавать, ловить, бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча,

- формировать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Раздел «Лого-аэробика»

Виды упражнений:

- «У бабушки в деревне»:
- «Ягнята»,
- «Курочка наседка»,
- «Коза-дереза»,
- «Злая и добрая кошка»,
- «Корова»,
- «Лошадка»,
- «Петушок-золотой гребешок»,
- «Ягнята»,
- «Осел»,
- «Мудрая сова» *Основные движения:*
- сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.
- ползание и пролезание на четвереньках;
- хлопки руками под музыку с произношением звуков; движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ног на каждый счёт и через счёт и произношения звуков
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;

притопы с хлопками поочерёдно с имитацией звуков природы; поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

Раздел «Зверо-аэробика»

Виды упражнений:

- Звери Зоопарк:
- «Тигр»,
- «Зебра»,
- «Обезьяна»,
- «Носорог»,
- «Дикобраз»,
- «Антилопа» *Основные движения:*
- формировать устойчивое равновесие;
- правильное дыхание;
- совершенствовать ходьбу в разных направлениях;
- ползание и пролезание на четвереньках;
- держать равновесие в разных и.п.;
- через произвольные движения проявлять эмоциональную раскрепощённость; движения руками в различном темпе.

Раздел «Дыхательная гимнастика»

Виды упражнений

- «Еж»,
- «Поехали!»,
- «Ветер» *Основные движения:*
- ходьба по комнате, совершая попеременное движение руками и приговаривая чух-чух!

- медленное покачивание из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, но вдох опускать руки со звуком ш-ш, з-з, с-с.
- сановная стойка, медленные повороты головы вправо шумный вдох носом, поворот головы в лево – выдох через полуоткрытый рот.

Раздел «Силовая гимнастика»

Виды упражнений:

- «Атлеты»,
- «Барабан»,
- «Наклоны»
- «Прыгающий колобок»,
- «Самолеты»,
- «Циркач» *Основные движения:*
- выполнение ходьбы,
- бег различными темпами,
- движение туловищем в различном темпе.
- высокий подъем коленей поочередно.
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- ходьба сидя на стуле;
- ловить и подбрасывать мячи разных размеров;
- передача мяча;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем рук поочередно вверх, вниз;
- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.

Раздел «Стретчинг»

Виды упражнений:

- «Волна»,
- «Смешной клоун»,
- «Цветок»,
- «Солнечный лучик»,
- «Волк» «Лягушки»,
- «Слоник»,
- «Кошка»,
- «Лисичка»
- «Змея»,
- «Черепашка»,
- «Медуза»,
- «Журавль»,
- «Паучок»,
- «Матрешка»,
- «Дуб»
- «Звезда»,

Основные движения:

- Наклоны прямого корпуса параллельно полу;
- Широкие шаги с сгибанием передней ноги и выпрямлением позади стоящую ногу;
Вытягивание прямых рук, сцепленных в замок над головой и выворачивание ладонями вверх;

- Вытягивание прямых рук вверх в стойке с согнутыми коленями;
- Прогибание и выгибание позвоночника в позе не четвереньках;
- В положение лёжа на животе постепенное выпрямление рук и поднимание вверх голову;
- В положение лёжа на животе вытягивание рук и ног одновременно над полом
Развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

Раздел «Бэби-дэнс»

Виды упражнений:

- «Топ»,
- «Хоп»,
- «Топ-хоп»,
- «Буги»,
- «Круги»,
- «Полусолнце» *Основные движения:*
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
подъем рук поочерёдно вверх, вниз; ходьба
на каждый счет и через счет;
- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); **Раздел «Фитбол – гимнастика»** *Виды упражнений:*
- «Наклоны»,
- «Попрыгунчики»,
- «Самолеты»,
- «Арка»,
- «Салют»,
- «Качели»,
- «Мостик» *Основные движения:*
- совершенствовать навыки в равновесии с использованием мяча;
- удерживать равновесие стоя на руках с опорой на мяч вытянутыми ногами;
- повороты туловища в правую и левую сторону сидя на мяче;
- покачивания сидя на мяче с подъёмом рук в верх;
- стоя поднимать мяч в верх и опускать;
- прокатывание мяча стоя на коленях вперёд-назад;
- вытягивание лёжа спиной на мяче;
- наклоны

Раздел «Спортивная аэробика» *Виды*

упражнений:

- «Играем с плечами»,
- «Шаги в сторону»,
- «Пружинка»,
- «Наклоны»,
- «Велосипед»,
- «Спрячемся»,
- «Неваляшка»,
- «Ванька-встанька»,
- «Приседаем»,
- «Прыжки» *Основные движения:* шаги;

- марши на месте;
 - подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
 - подъем коленей;
 - подскоки;
 - прыжки;
 - бег и его разновидности в разных направлениях;
 - ходьба различными способами;
 - повороты туловища в правую и левую сторону
 - шаги вперед, руки в сцеплении вверх, вниз;
 - приседания с движениями рук;
 - подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
 - шаг галопа вперед и в сторону;
 - попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов; шаг галопа вперед и в сторону; пружинистые движения ногами на полу приседах; шаг с подскоком;

Раздел «Художественная гимнастика»

Виды упражнений:

- «Браслетик»,
- «Колесо»,
- «Балерина»,
- «Прокати по дорожке»,
- «Подбрось и не урони» Основные движения:
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- броски и ловля спортивного инвентаря
- прокатывание мяча различными способами;
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

2.4. Проведение занятий по физкультурно-оздоровительной программе детский фитнес «Спортник-Бэби»

Построение занятий

Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура проведения занятий по физкультурно-оздоровительной программе— общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Часть занятия	Процентное соотношение	Возраст 1-2 лет	Возраст 2-3 лет	Возраст 3-5 лет	Возраст 5-7 лет	Виды упражнений
Вводная часть	занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.	разминка 1-2 минуты	разминка 2-3 минуты	разминка 4-5 минут	разминка 5-6 минут	Разновидности ходьбы, логоритмические упражнения.
Основная часть (аэробная)	Начинать рекомендуется с разминки длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки	2-3 минут	5-10 минут	15-20 минут	20-25 минут	Упражнения на коррекцию осанки и формирование свода стопы, укрепление мышечного корсета, подвижные игры, стретчинг, йога, фитбол гимнастик, спет аэробика.

Заключительная часть	длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально подвижные игры малой подвижности	1-2 минуты	2-3 минуты	3-4 минуты	5-6 минут	дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа

3. Организация проведения занятий

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут

заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными. Каждое занятие в календарном планировании программы по детскому фитнесу «Спорттик-Бэби» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач. Цель и общие задачи в программе «Ритмическая мозаика» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности воспитанников и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря. Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников. При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении

комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным. Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным

методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в упражнениях можно отнести: использование звуковых ориентиров. Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях и комплексах

Виды занятий

Занятия делятся на несколько видов:

1. **Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. **Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. **Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и комбинации.

4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети выполняют придуманные ими вариации из закреплённых упражнений. Такие задания развивают фантазию.

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащенном необходимым оборудованием, которые соответствуют гигиеническим и эстетическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям и полностью соответствует требованиям Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает игровую, познавательную, речевую, двигательную и творческую активность, учитывает интеграцию образовательных областей.

Развивающая предметно-пространственная среда для детей дошкольного возраста:

- Содержательно насыщена (дидактическими, развивающими играми, картотеками словесных игр), дает возможность творческому самовыражению.
- Трансформируемая, т. е. изменяема в зависимости от замысла и интересов дошкольников, от образовательной ситуации, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (оборудована ширмами, детскими театральными костюмами, атрибутами для постановок, игрушками - персонажами).
- Полифункциональная, дает возможность использовать предметы и материалы в разных видах детской деятельности и применять в соответствии с замыслом детей.
- Вариативное пространство учитывает интересы мальчиков и девочек.
- Безопасная для детского использования.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала в развитии детей в детском саду, приспособлена для реализации Программы, в соответствии с особенностями данного возрастного этапа, с учетом индивидуальных особенностей детей и приоритетным направлением работы педагога.

3.2. Педагогическая диагностика

Оценочные материалы

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы **«Детский фитнес «Спорттик-Бэби»**: ребенок выполнил элемент правильно - 3 балла; выполнил частично - 2 балла; не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

- «усвоил» красный кружок – 31-36 баллов
- «частично усвоил» кружок – 25-30 баллов
- «не усвоил» кружок – 19-24 баллов

Диагностические карты

Возрастная группа 1 – 2 лет																										
ФИ О	Зверо - аэробика						Лого - аэробика						Пальчиковая гимнастика						Ритм						Результаты	
	кошка		мышка		Обезьяна		Корова		Лошадь		Коза-дереза		тучка		солнышко		змея		шопот		дождик		ветер			
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		
Возрастная группа 3 – 4 лет																										
ФИ О	Зверо - аэробика						Лого - аэробика						Силовая гимнастика						Стретчинг						Результаты	
	Тигр		Зебра		Обезьяна		Корова		Лошадь		Коза-дереза		Акробаты		Самолеты		Циркач		Домик		Слоник		Кошка			
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		
Возрастная группа 4 – 5 лет																										
ФИ О	Зверо - аэробика						Лого - аэробика						Силовая гимнастика						Стретчинг						Результаты	
	Носорог		Дикобраз		Антилопа		Осел		Ягнята		Цыплята		Силач		Атлеты		Барабан		Волна		Цветок		Волк			
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

Возрастная группа 5 – 6 лет																									
ФИО	Фитбол гимн.				Худ. гимн.				Бэби-дэнс				Спорт. гимн.				Силовая гимн.				Стретчинг				Результат
	Арка		Самолет		Руль		Браслет		Топ		Хоп		Твист		Пружинка		Замах		Лыжня		Журавль		Фонарик		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

Возрастная группа 6 – 7 лет																									
ФИ О	Фитбол гимн.				Худ. гимна.				Бэби-дэнс				Спорт. гимн.				Силовая гимн.				Стретчинг с элемент. Йоги				Результат
	Крокодил		Мельница		Жонглер		Воротники		Ножницы		Взрыв		Неваляшка		Велосипед		Муравей		Стрела		Лотос		Звезда		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

№	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	Спортивное оборудование • гимнастические палки • гимнастические мячи • гимнастические обручи • гимнастические маты • скакалки • мячи большие резиновые (фитбол) • гимнастические гантели (пластик.) • флажки. Помпоны. • тяжелые гимнастические мячи • мягкие модули разных форм • коврики • спелы • коврики для йоги • канат малые мячи	

3	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	По количеству обучающихся
4	Костюмы	

Список используемой литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. Степ-дэнс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство пресс., 2000.
10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Тарасова Т.А., “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)

