

Принята
Педагогическим советом №1
29.08.2025г

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Чекалов А.Г.
29.08.2025г

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес и малыш»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Программа разработана для детей дошкольного возраста 3-4 года

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Толоконина Ирина Петровна.
инструктор по физической культуре

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи и принципы реализации Программы.....	4
1.3. Основные педагогические принципы	6
1.4. Предполагаемые результаты	6

II. Содержательный раздел

2.1. Организация образовательного процесса.....	7
2.2. Содержание разделов Программы	7
2.3. Условия реализации Программы	7
2.4. Значимые для реализации Программы характеристики	17
2.5. Мониторинг качества освоения Программы	18

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение	20
3.2. Учебно-тематический план.....	23
3.2. Перспективный план	23

IV. Приложения

4.1. Список литературы.....	31
-----------------------------	----

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В Концепции дошкольного образования решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Поиск эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактика заболеваний и увеличение двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития способствовал разработке программы Фитнес и малыш».

Основой программы «Фитнес и малыш» являются:

- Программа Фирелевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «ФИТНЕС-ДАНС» - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384с.

- Программа Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112с.

В программе «Фитнесс и малыш» представлены различные разделы. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

1.2. Цель и задачи реализации Программы.

Цель программы. Повышение физической подготовленности детей, развитие двигательных способностей, формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств.

Задачи:

1. Общее оздоровление детей.
2. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса), что ведет к улучшению осанки.
3. Развитие и совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

4. Повышение активности сенсорных систем. Согласованная работа всех анализаторов способствует стимуляции мышечной чувствительности.
5. Тренировка вестибулярного аппарата, отвечает за ориентировку тела в пространстве и поддержание устойчивого положения корпуса в покое и в движении.
6. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
7. Воспитание целенаправленной двигательной активности, как источника саморазвития ребенка.
8. Нормализация психоэмоционального состояния.

Становление творческой индивидуальности ребенка направлены многие подвижные игры, имитационные упражнения и комплексы аэробики с фитболами, которые развивают креативное мышление и воображение, вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, эмоционально раскрепощают детей.

Задачи программы.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Повышать сопротивляемость организма.

Укреплять опорно-двигательный аппарат.

Формировать правильную осанку.

Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме.

Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

1.3. Основные педагогические принципы.

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка.
2. Активность, сознательность участия всего коллектива в поиске новых эффективных методов физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста. Креативность процесса обучения и воспитания.
3. Комплексный подход к организации оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.
4. Рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагогов.
5. Творческая, гуманная направленность, обеспечивающая развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объёме.
6. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта для воспитанников (забота о физическом и психологическом благополучии детей, не допущение травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению).
7. Уважение личности каждого ребёнка, уважительное отношение к результатам детской деятельности.

1.4. Планируемые результаты.

Младший дошкольный возраст 3-4 года:

- у ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- осознанно владеет своим телом, самостоятельно держит осанку;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- стремится правильно выполнять двигательные упражнения и сочетать их с правильным дыханием;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- умеет ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- интересуется подвижными играми, с удовольствием узнает новые подвижные игры;

- выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений по показу педагога;
- проявляет интерес к знакомству с правилами безопасного поведения;
- заинтересованно относится к выполнению элементарных упражнений самомассажа с использованием художественного слова.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация образовательного процесса

Программа «Фитнес и малыш» рассчитана на детей 3-4 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю; программа рассчитана на 36 занятий в год.

С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий:

3 – 4 лет - не более 15 минут

2.2. Условия реализации Программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями воспитанников или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста воспитанников. При реализации программы используется принцип дифференциации.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительная, основная, заключительная

части занятий	длительность	темп
Подготовительная часть (разновидности ходьбы, бега, дорожки здоровья, малоподвижные игры)	2-3 мин	умеренный
Основная часть (игровые комплексы, упражнения на осанку, равновесие, элементы йоги, упражнения на тренажерах, подвижная игра)	7- 14 мин	Выше - среднего, высокий
Заключительная (релаксация, элементы самомассажа, дыхательные упражнения, малоподвижные игры)	2-4 мин	Умеренно медленный

Средства, используемые в Программе, объединяет по содержательному признаку три группы:

Первая группа: гимнастические упражнения (основное средство).

- Общеразвивающие упражнения;
- «Гимнастика маленьких волшебников» (элементы йоги);
- Элементы самомассажа с использованием художественного слова и массажных атрибутов;
- Дыхательные упражнения.

Вторая группа: подвижные игры и упражнения (основное средство).

- Музыкально-ритмические упражнения;
- Динамические упражнения;
- Упражнения на тренажерах;
- Подвижные игры высокой и малой интенсивности;

Третья группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство).

Общеразвивающие упражнения - это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

«Гимнастика маленьких волшебников» (с элементами хатха-йоги). В гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Упражнения хатха-йоги требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё те-ло, превращаясь в животных, растения или предметы.

В веселой, игровой форме, хатха-йога показывает, как дети могут направить свою естественную неуёмную энергию на укрепление здоровья – статические позы животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями, динамические позы - направлены на концентрацию, гибкость и растяжку, осознание возможностей своего тела. В процессе выполнения упражнений дети полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, которые дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утерянные, подчас под давлением взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества к нам в семью, делая нас — взрослых добрее, мягче и светлее.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует

психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Музыкально-ритмические упражнения охватывают комплексы фитнес-аэробики, танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структуру комплекса аэробики составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.

Удачно найденный образ каждого упражнения позволяет повысить не только интерес детей к занятию, но и эффективность обучения в целом. Дети старшего дошкольного возраста учатся выполнять музыкально-ритмические движения с фитболами четко и выразительно, в соответствии с темпом и ритмом музыки. Это развивает способность дошкольников свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности.

Динамические упражнения имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Для динамических упражнений свойственна работа скелетных мышц в изотоническом режиме, т. е. чередование периодов сокращения мышц с периодами расслабления, что сопровождается изменением их длины. В эту группу входят разновидности передвижений с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.).

При выполнении динамических упражнений создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой

области, туловища, а также на суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. В работе с ослабленными детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, применяются специальные динамические упражнения корригирующего и профилактического воздействия. Отличительные особенности динамических упражнений с фитболами от общеразвивающих — это отсутствие счета при их выполнении. Педагог показывает детям упражнение, объясняет его технику, затем дети повторяют движение в индивидуальном темпе и ритме.

Восторг у детей вызывают **подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них. Каждый творческий педагог в состоянии придумать авторские игры с фитболами или адаптировать хорошо знакомые подвижные игры («Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Хвостики», «У медведя во бору» и др.) к задачам занятий.

Основное предназначение **подвижных игр малой интенсивности** - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

При проведении подвижных игр создаются широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. Самостоятельное создание новых вариантов и оригинальных комбинаций движений, названий к выполняемым упражнениям в ряде подвижных игр («Покажи движение», «Придумай фигуру», «Замри», «Море волнуется...» и др.) имеет ярко выраженную творческую и эстетическую направленность.

Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени и др. Такие игры совершенствуют приобретенные

двигательные умения с фитболом в условиях состязаний, воспитывают волевые и нравственные качества детей - целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности - не только за свои личные результаты, но и за результаты всей команды.

Под влиянием впечатлений, вызванных музыкой, раскрываются даже инертные, замкнутые дети.

В работе с детьми можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету:

- фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами;

- круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений;

- фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста;

- массажные гимнастические мячи имеют неровную, в форме пупырышек, поверхность, поэтому, кроме нагрузки на мышцы, обеспечивают массажный эффект, улучшают обмен веществ и кровообращение.

Методика проведения.

Для занятия характерна традиционная трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащение двигательного опыта

детей. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

Способы организации

Для индивидуального способа организации характерно выполнение упражнения одним ребенком, что дает возможность педагогу проверить качество задания, осуществить страховку, вовремя предотвратить ошибки в выполнении упражнений.

Групповой способ (4-5 человек) организации используется преимущественно в работе с детьми среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и основан на разделении воспитанников на несколько групп (от двух до четырех). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание, упражнение. Этот способ воспитывает у дошкольников умение выполнять упражнения самостоятельно, дает возможность педагогу осуществлять индивидуальный подход и страховку.

Фронтальный способ (8-10 человек) организации применяется во всех возрастных группах и предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем неприемлем для детей до 6 лет.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких гимнастических упражнений с фитболами (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть объединены, например, в полосу препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве. Данный способ применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Этапы обучения

Последовательное решение конкретных задач обучения упражнениям с фитболами представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка, в которой условно выделены три этапа: *элементарный, базовый и творческий*.

<i>Цель этапа</i>	<i>Средства</i>
1-й этап — элементарный.	
<p>Цель этапа - освоение простейших элементов с мячами и без. Повышение тонуса и функции трёхглавой мышцы голени. Улучшение периферического кровообращения. Укрепление мышц бедра и голени. Развитие мышц конечностей, формирование дуги стопы осанки и походки. Профилактика (коррекция) плоскостопия.</p>	<p>Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные); динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа; сюжетные и подвижные игры для закрепления разученных движений. Упражнения с сопротивлением и отягощением. Ходьба по ровной и наклонной местности.</p>
<p>Задачи 1-го этапа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о форме и физических свойствах мяча. 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Разучить динамические упражнения в положениях сидя и лежа. 4. Осуществлять страховку. 5. Обучать общеразвивающим упражнениям по коррекции плоскостопия. 	
2-й этап — базовый.	
<p>Цель этапа — формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами и с другими предметами для коррекции плоскостопия.</p>	<p>Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.</p>

<p>Правильная и симметричная постановка стоп.</p>	<p>Упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, прутья, веревки разной толщины, мешочки с песком, деревянные дощечки), перекатывание стопой набивного мяча; кроме того, давление стопой на резиновый массажер и ходьба по резиновой дорожке – массажеру.</p>
<p>Задачи 2-го этапа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Уменьшать площадь опоры о фитбол. 3. Разучивать комплексы коррекционных ОРУ и музыкально-ритмичных упражнений. 	
<p>3-й этап — творческий</p>	
<p>Цель этапа - закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.</p> <p>Формирование голеностопного сустава, профилактика и коррекция косолапости и плоскостопия.</p>	<p>Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с творческой направленности, креативные двигательные задания и др. Используются приспособления универсального типа. Дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику — качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам.</p>

Задачи 3-го этапа

1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату.
2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с мячом.
3. Создавать условия для творческого совершенствования техники действий с мячом.

Безопасность организации образовательной деятельности

Правила безопасности.

При организации занятий с элементами фитбол-гимнастики необходимо соблюдать правила безопасности, общепринятые при проведении занятий физической культурой и спортом. В целях профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности.

1. На этапе планирования педагог продумывает **способы организации двигательной деятельности** детей, размещение спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании занятий необходимо предусмотреть:

- соблюдение необходимых зон безопасности не менее 1-1,5 м между тренажерами или детьми;
- соответствие тренажеров, атрибутов антропометрическим показателям детей: подбирать мяч каждому ребенку нужно по росту так, чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Условно, для детей 3-4 лет подойдут мячи диаметром 40-45 см, для детей 4-5 лет – 45-50 см, для детей 5-6 лет – 50-55 см;
- качество спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях.

2. *Занятия в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.* Отсутствие удобной нескользящей обуви может стать причиной падения с мяча, а в прыжковых движениях вызвать чрезмерную нагрузку на неокрепший свод стопы ребенка.

3. *Проведение инструктажа воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении упражнений и подвижных игр.* Такие меры

сконцентрируют внимание дошкольников, повысят их осторожность, а сами упражнения с фитболами принесут им только положительные эмоции.

4. Соблюдение методики проведения занятий и последовательность обучения. Форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности чревато серьезными травмами и может вызвать негативное отношение к физкультурным занятиям.

5. Страховка детей. Индивидуальная страховка очень важна, особенно при обучении сложно-координационным упражнениям. Вместе с тем не менее важно научить детей приемам безопасного падения из разных исходных положений.

6. Определять объем и продолжительность нагрузки в соответствии с интенсивностью выполняемых упражнений и игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием.

2.3. Значимые для реализации программы характеристики

К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей

массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

2.4. Мониторинг качества освоения программы.

Оценочные материалы:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в Детском саду «Школа Умниц», на развитие ребенка.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

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

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

Диагностические тесты

1. Чувство ритма (смена движений в зависимости от смены ритма).

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

2. Координация движений (ходьба по извилистой дорожке).

Ходьба змейкой между расставленными кеглями (мячами) на равном расстоянии друг от друга. Фиксируется время выполнения упражнения и количество сбитых кеглей.

3. Гибкость (наклон вниз из исходного положения сидя на полу).

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

4. Равновесие (стойка носок одной ноги к пятке другой)

Упражнение «Ровная дорожка». Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

5. Ловкость (подбрасывание и ловля мяча)

Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки.

Фиксируется лучший результат.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

К тренажерам сложного типа:

- Велотренажер «*Велосипед*».
- Силовой тренажер.
- Мини – твист.
- Бегущая по волнам.
- Мини – батут.
- Беговая дорожка.

Детские спортивные тренажёры позволяют:

- проводить занятия с детьми и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- разнообразить физические упражнения, локально воздействующие на отдельные мышечные группы;
- развивать творчество детей;
- превратить занятия в интересную и разнообразную игру.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное, иметь хорошие крепления и для профилактики травматизма гимнастические маты.

Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

- Допуск к занятиям на тренажерах должен быть только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности. В выполнении упражнений на тренажерах допускаются практически все дети. Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания, порока сердца.

Тренажёр «Батут» - самый весёлый и любимый детьми. Способствует развитию общей выносливости, снятию эмоционального напряжения

«Сухой бассейн» - способствует снятию эмоционального напряжения и обладает расслабляющим эффектом

Тренажёр «Штанга» – позволяет активно развивать мышцы спины, плечевого пояса и пресса

Тренажер «Гребля» («лодочка») - способствует одновременной тренировке мышц живота, рук и ног, развивает выносливость

Тренажер «Брусья опорные»

- для тренировки мышц живота и рук, для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Тренажер «Жим ногами» («машина») - для тренировки мышц ног.

1. Отталкивание платформы ногами до полного выпрямления ног, спина плотно прижата к спинке сиденья.

Велотренажер способствует укреплению мышц ног, подготавливает ребёнка к успешному обучению езды на настоящем велосипеде, развития выносливости, тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Тренажер «Беговая дорожка» - способствует развитию силы ног, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему

Основные упражнения:

Бег на месте (усиленный нажим ногами на платформу) руки на поясе или держатся за ручки.

Массажная дорожка – для развития координации, массажа стоп.

Тренажер «Бегущая по волнам» - для мышц ног, спины, косых мышц живота, тренировки координации, имитация движений как при ходьбе на лыжах, тренировка координационных механизмов, укрепление связочно-суставного аппарата.

Предметно - развивающая среда тренажерного зала

Наименование	Количество
Шведская стена	1
Приставные лестницы к стенке	2
Ребристые приставные доски	2
Дуги для подлезания	13
Обручи разные по диаметру	43
Палки гимнастические	20
Скакалки	21
Разноцветные флажки, платочки, ленты, кубики	в наличии
Мешочки с песком	15
Мячи надувные разного диаметра	10
Мячи набивные разной массы	12
Мячи - фитболы	24

Дорожки массажные	6
Баскетбольные щиты	5
Маты детские	4

Учебно - тематический план для детей младшего возраста 3 – 4 года

Таблица 1

№ п/п	Разделы программы	Общее количество часов в год	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Фитбол-гимнастика на мячах игрушках	10	2	8
2	Танцы-игры	8	2	6
3.	Коррекционные упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров и т.д.)	14	2	12
4.	Игровой массаж.	8	2	6
5.	Дыхательные упражнения	8	2	6
Итого часов:		48	10	38

3.2. Перспективное планирование занятий

Таблица 2

Перспективное планирование составлено на весь учебный год включая летний период (с сентября по август). Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных способностей ребенка.

№	Дата	Программное содержание	Оборудование	Литература
1	Сентябрь 1 неделя	Диагностика физического развития ребёнка. Знакомство с фитболом отбивание двумя руками, прокатывание по полу).	Фитбол	Физкультурно – оздоровительная работа О.Ф. Горбатенко стр. 58
2	2 неделя	Упражняться в ходьбе и беге, с выполнением заданий по сигналу. Познакомить с приёмами самомассажа. Подвижная игра «С кочки на кочку»	Мешочки с песком, массажные ролики.	Картотека игр. Картотека самомассажа

3	3 неделя	Познакомить с видами ходьбы, познакомить с танцевальными движениями (прямой и боковой галоп) Игропластика – бабочка, пантера, рыбка, камушки.		Картотека игр по игропластике
4	4 неделя	Познакомить с приёмами дыхательной гимнастики Дыхательная гимнастика (жук, паровоз, гуси). Оздоровительная гимнастика с малым мячом.	Мячи.	Дыхательная гимнастика И. Г Коновалова стр.22
5	Октябрь 1 неделя	Пальчиковая гимнастика, для развития мелкой моторики рук. Коррекционные упражнения с гимнастической палкой. Игровой самомассаж.	Гимнастические палки, массажные ролики.	Физкультурно- оздоровительная работа О. Ф. Горбатенко стр. 58
6	2 неделя	Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц стоп, профилактика плоскостопия. Игра – превращение «Хлопушки», «Топотушки». Строевые упражнения.	Ребристая дорожка, массажные мячики.	Комплекс №1 картотеке по оздоровительной гимнастике
7	3 неделя	Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах, правильно принимать исходное положение, держать осанку. Игровой массаж. Музыкально – подвижная игра	Фитболы	Физкультурно- оздоровительная работа О.Ф. Горбатенко стр. 59
8	4 неделя	Ритмичные хлопки в ладоши, согласно темпу музыки. Основные виды движений – ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение на равновесие «Цапли»	Гимнастическая скамейка.	Картотека подвижных игр
9	Ноябрь 1 неделя	Пальчиковая игра «Семья», «Солнышко – тучка». Упражнения для рук, плеч и кистей. Звероритмика (имитация поведения птиц и зверей. Дыхательные упражнения «Насос», «Петушок».		Картотека дыхательной гимнастики.
10	2 неделя	Упражнения на фитболе. Поворот головы вправо- влево, поднятие и опускание плеч, лёгкие прыжки. Строевые упражнения (повороты вправо – влево). Самомассаж рук и ног.	Фитболы, массажёры	Физкультурно- оздоровительная работа О.Ф, Горбатенко стр.59

11	3 неделя	Упражняться в ходьбе на четвереньках, ходьба «гусиным шагом», сведением и разведением пяток. Упражнения на массажных следочках, упражнения для стоп с массажными мячиками. Игра на равновесие «Пройди по мостику».	Следочки массажные, мячики массажные.	Комплекс упражнений №1. Картотека подвижных игр.
3	4 неделя	Упражнение на равновесие, ходьба с мешочком на голове, ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Игра - превращение «Передай настроение». Занятие на детских тренажёрах.	Тренажёры, мешочки с песком.	Картотека игр - превращений
13	Декабрь 1 неделя	Упражнение на фитболах. И. п. лицом к фитболу, руки на фитболе. Танец-игра «Мы топаям ногами», «Аист и лягушки». Дыхательная гимнастика «Каша кипит».	Фитболы	Картотека игр. Физкультурно-оздоровительная работа О. Ф. Горбатенко стр.59. Картотека подвижных игр.
14	2 неделя	Коррекционные упражнения с малым мячом. Закрепить ходьбу «перекат с пятки на носок». Танец – игра «Кучер и лошадки»	Мячи	Оздоровительная гимнастика. Л. И. Пензулаева стр.20 Картотека игр.
15	3 неделя	Упражнение в ходьбе на наружных сторонах стопы, игровое упражнение «Мишки». Ходьба по ребристой дорожке. Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно». Танец – игра «Снеговик».	Ребристая дорожка	Картотека дыхательной гимнастики
16	4 неделя	Коррекционные упражнения с гимнастическими палками. Упражнения в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатыми между стопами мячом. Игровое упражнение «Лошадки»	Гимнастические палки, мячи	Оздоровительная гимнастика Л. И. Пензулаева стр. 22
17	Январь 1 неделя	Упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Отработать упражнение «Лыжник». Дыхательная гимнастика «Снежинка».		Картотека дыхательной гимнастики

18	2 неделя	Разминка для ног, ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, перешагивание через палочки. Упражнение на тренажёрах.	Ребристая дорожка, массажные коврики. Тренажёры.	Картотека упражнений на тренажёрах.
19	3 неделя	Закрепить разновидности ходьбы (обычная, полуприсяд, выпады, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра). Звероритмика (имитация движений животных под музыку) Музыкально – ритмичная игра «Не оставайся на полу».	Шапочки животных.	Картотека подвижных игр.
20	4 неделя	Ползание на четвереньках, по – пластунски. Глазодвигательные упражнения (следить за яркой точкой, голова не двигается). Упражнения на фитболе «Дельфин». Игровой массаж «Обезьянка», «Жучок»	Игрушка, фитбол.	Физкультурно- оздоровительная работа О.Ф. Горбатенко стр.65
21	Февраль 1 неделя	Строевые упражнения, остановка по сигналу. Ходьба по тропе «здоровья». Упражнения для стоп (ходьба на внешней стороне стопы. Оздоровительная гимнастика (упражнения сидя на полу). Дыхательное упражнение «Часики».	Массажные мячики, мешочки с песком, ребристая дорожка.	Физкультурно- оздоровительная работа. О. Ф. Горбатенко стр. 287.
22	2 неделя	Разминка, упражнения с гимнастической палкой, Слушание музыки, какие движения можно выполнять под эту музыку. Гимнастика для глаз «Глазки».	Гимнастические палки.	Картотека гимнастика для глаз.
23	3 неделя	Ходьба и бег по сигналу между предметами, высоко поднимая колени, в полуприсяде, с разным положением рук. Закрепить приёмы самомассажа. Дыхательная гимнастика «Ветерок» Оздоровительная гимнастика для стоп.	Ручные массажёры, массажные мячики и гантельки.	Комплекс №3 картотека оздоровительной гимнастики.
24	4 неделя	Закрепить переменный шаг, галоп (прямой и боковой). Оздоровительная гимнастика с	Мяч	Оздоровительная гимнастика Л. И. Пензулаева стр. №7

		малым мячом. Кинезиологические упражнения (разноимённая рука и нога)		
25	Март 1 неделя	Разминка, упражнения с обручем. Кинезиологическое упражнение на растяжку «Снеговик». Упражнение на равновесие, ходьба с мешочком на голове.	Обручи, мешочки с песком.	Оздоровительная гимнастика Л. И. Пензулаева стр. 8
26	2 неделя	Закрепить разные виды ходьбы. Лазанье по гимнастической стенке. Музыкальная игра «Не оставайся на полу». Кинезиологическое упражнение «Дерево растёт».	Гимнастическая стенка.	Картотека подвижных игр
27	3 неделя	Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса на фитболе. Повторить шаги (приставной, крестный, переменный). Дыхательная гимнастика «Задуй свечу», «Ветерок». Упражнения на тренажёрах.	Фитбол, тренажёры.	Картотека дыхательной гимнастики.
28	4 неделя	Разминка. Группировка, перекаты на спине из положения сидя. Ходьба и лазанье на четвереньках спиной «вперёд» Оздоровительная гимнастика для стоп. Глазодвигательное упражнение «Восьмёрка», «Робот».	Массажные мячики, ребристая дорожка	Комплекс №2 оздоровительная гимнастика.
29	Апрель 1 неделя	Ходьба с заданием для развития рук, бег «змейкой» с изменением темпа, с захлёстывание голени назад, высоко поднимая колени. ОРУ с малым мячом. Музыкальная физкульт минутка. Упражнение на дыхание «Насос». Этюд релаксация под спокойную музыку.	Мячи	Оздоровительная гимнастика Л. И. Пензулаева стр. 9
30	2 неделя	Разминка. Коррекционные упражнения для стоп. Кинезиологическое упр. «Глазки». Игра имитация «Я больше всего люблю» (изобразить жестах любимый вид спорта) Самомассаж стоп.	Дорожки со следами, гимнастические палки.	Картотека оздоровительной гимнастики №3

31	3 неделя	Разминка ОРУ с ленточками. Закрепить ходьбу на фитболах (ходьба на месте не отрывая носков, ходьба, высоко поднимая колени. Покачивание на фитболах. Упражнение на дыхание «Насос». Пальчиковые игры.	Цветные ленточки, фитболы.	Оздоровительная гимнастика Л.И. Пензулаева стр. 10
32	4 неделя	Ритмичные шаги, согласно такту музыки. Упражнение на равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Танец – игра «Пчёлки на лугу». Кинезиологическое упр «Глазки». Упражнение на тренажёрах.	Гимнастическая скамейка, тренажёры.	Картотека подвижных игр. Картотека кинезиологических упражнений
33	Май 1 неделя	Разминка. Закрепить приёмы самомассажа. Ритмопластика «В лесу». Пальчиковая игра «Стульчик». Перебрасывание через сетку мяча.	Стойки с сеткой, мяч.	Картотека пальчиковых игр.
34	2 неделя	Оздоровительная гимнастика с гимнастическими палками. Ходьба «спиной вперёд», на внешней стороне стопы, ходьба по сигналу. Пальчиковые игры.	Гимнастические палки	Картотека пальчиковых игр.
35	3 неделя	Хлопки в ладоши простые и ритмичные. Игровое упражнение «Эхо». Бросок мяча в корзину. Упражнения для профилактики плоскостопия на массажных ковриках и стельках.	Мяч, корзина, массажные стельки и коврики.	Картотека музыкальных игр.
36	4 неделя	Мониторинг, подведение итогов за учебный год		
37	Июнь 1 неделя	Оздоровительная гимнастика для профилактики нарушения осанки ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание. Закрепить переменный шаг, подскоки, прямой и боковой галоп.		Картотека упражнений на дыхание
38	2 неделя	Оздоровительная гимнастика с малым мячом. Танец – игра «Мы топаем ногами». Игра-	Мячи	Картотека пальчиковых игр.

		превращение «Передай настроение». Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики.		
39	3 неделя	Оздоровительная гимнастика без предметов. Игра «Фигура», Упражнение на равновесие. Игра «Аист и лягушки». Упражнение на тренажёрах. Игры для развития музыкального ритма и слуха.	Тренажёры	Картотека подвижных игр. Картотека музыкальных игр
40	4 неделя	Разминка. Игропластика (улитка, камушки, кочка, брёвнышко). Подвижная «Игра с кочки на кочку». Дыхательная гимнастика «Волны», «Гуси». Игроритмика «Лошадки», «Поймай комара».		Картотека подвижных игр
41	Июль 1 неделя	Игра «Автомобили». Оздоровительная гимнастика с обручами. Танец- этюд «Солнышко». Пальчиковая гимнастика «Семья». Упражнения на тренажёрах.	Тренажёры.	Картотека подвижных игр.
42	2 неделя	Разминка, ходьба в разных направлениях. Ритмическая игра «В лесу». Упражнения на фитболах. Упражнение на дыхание «Насос», «Петушок». Прыжки на двух ногах, на одной ноге попеременно, ноги вместе ноги врозь.	Тренажёры, фитболы.	Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста Н.Г. Коновалова стр. 44
43	3 неделя	Разминка. Подвижная игра «С кочки на кочку». Оздоровительная гимнастика для стоп комплекс №1. Звероритмика. Упражнение на тренажёрах.	Мешочки с песком. Ребристая дорожка, твёрдые массажные мячики.	Комплекс №1 оздоровительная гимнастика (картотека)
44	4 неделя	Комплекс оздоровительной гимнастики. Упражнения на равновесие, на балансировочной доске (поймай мяч в движении). Дыхательная гимнастика «Ветерок»	Мяч, балансировочная доска, мяч.	Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста Н.Г. Коновалова стр.24
45	Август 1 неделя	«Лови здоровье на ладони» (формирование стереотипов дыхания через нос). Оздоровительная гимнастика для	Гимнастические палки.	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Н.Г. Коновалова стр.68.

		формирования правильной осанки с гимнастическими палками. Игроритмика «Хлопушки – топотушки»		
46	2 неделя	Комплекс упражнений «В зоопарке». Оздоровительный массаж ушных раковин. Закрепить танцевальные движения. Упражнения на тренажёрах.	Тренажёры	Оздоровительная гимнастика для детей Н.Г.Коновалова стр.78
47	3 неделя	Разминка. Перебрасывание мяча через сетку. Упражнение одноимённая рука и нога, разноимённая рука и нога. Упражнения на балансировочной доске.	Доска балансировочная, сетка со стойками.	Картотека подвижных игр.
48	4 неделя	Разминка. Упражнения на фитболе. Оздоровительная гимнастика для рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика «Ветерок». Кинезеологическое упражнение «Дерево растёт».	Фитбол	Картотека дыхательной гимнастики. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОО стр.62.

IV. Приложения

4.1. Список литературы

1. Фирелевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. - Программа «ФИТНЕС-ДАНС» - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384с.
2. Власенко Н.Э. - Программа «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112с.
3. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2015 год.
4. Сулим Е.В. «Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг». – М.: ТЦ Сфера, 2012 год
5. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А.; под ред. Ереминой Р.А. « Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы» – Изд. 3-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 135с.
6. Филиппова С.О. «Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников // Здоровье детей – здоровье нации: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции 28-29 мая 2011 г – СПб.: ЛОИРО, 55-58с.

