

Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимир
«Детский сад №13»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
«20» августа 2025г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №13»
_____/Г.Ю. Фомина/
Приказ №96 от 20 августа 2025г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес для дошколят»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности - базовый
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Папурина Ирина Михайловна,
педагог дополнительного образования.

г. Владимир, 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка стр.3
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы стр.6
- 1.3. Содержание программы стр.6
 Учебно-тематический план стр.6
- 1.4. Планируемые образовательные результатыстр.11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный графикстр.12
- 2.2. Условия реализации программыстр.14
- 2.3. Формы аттестациистр.14
- 2.4. Методические материалыстр.15
- 2.5. Список литературыстр.17

Приложения:

- Оценочные материалыстр.19

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Фитнес для дошколят" имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 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»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина».

Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

- Устав МБДОУ «Детский сад №13»;
- Положение о платных дополнительных образовательных услугах МБДОУ «Детский сад №13»

Программа «Фитнес для дошколят» является модификацией Общеобразовательной программы на основе ПДО О.В. Бережнова, В.В. Бойко «Малыши-крепыши». **ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

Концептуальная идея

В основу данной программы легла идея возможности воспитания подрастающего поколения на базовых ценностях на основе существующего стандарта. Реализация идеи позволит сделать каждое занятие, каждую встречу с детьми источником нравственного воспитания. В основе идеи лежит акцентирование деятельности педагога в образовательном процессе на реализации задач личностного развития дошкольника.

Новизна программы

Данная программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе детского фитнеса. По форме организации образовательного процесса программа является комплексной и ориентирована для детей от 3 до 4 лет. В программе содержатся интересные для детей двигательные задания и подвижные игры, в которых реализуются все обще дидактические принципы.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам детей младшего дошкольного возраста и родителей: формирует социально-значимые знания, умения, и навыки, оказывает комплексное обучающее,

развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, посредством детского фитнеса.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогической целесообразностью является то, что охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, её доступности и эмоциональности занятий. Данная программа повышает самооценку ребёнка, формирует становление ценностей и представлений ЗОЖ, а также приобщает детей к физической культуре.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для дошколят» (базовый уровень), имеет физкультурно-спортивную направленность.

- осуществляется на платной основе;
- специфика реализации – групповая форма проведения;
- количество детей в группе – 25 человек, возраст 3-4 года. Количество обучающихся в объединении зависит от направленности программы и определяется Уставом образовательной организации и с учетом рекомендаций СанПиНом. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов;
- форма обучения (очная);
- режим занятий составляет один раз в неделю. Продолжительность 20 минут. Четыре раза в месяц. Программа рассчитана на один год обучения;
- по степени авторства – модифицированная программа;
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

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

Задачи:

Личностные – формировать стойкий интерес к здоровому образу жизни, потребность в двигательном режиме, правильном питании и личной гигиене; коллективной коммуникабельности, основам позитивной самооценки.

Метапредметные – развивать потребность самостоятельно заниматься физической культурой, формировать коммуникативные умения (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Образовательные (предметные) результаты – знакомить с основами техники фитнес-направлений, приобретать элементарные знания об основах здорового образа жизни и представлений о своём теле.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении.

Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
2.	Вводное занятие	1	1	-	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	16	4	12	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
4.	Фитнес тренировка	15	4	11	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
5.	Контрольные итоговые занятия	2	-	2	Открытое занятия
6.	Диагностика	1	-	1	Итоговый контроль
	ИТОГО	36	8	28	

Содержание:

№1 Вводное занятие «Знакомство»

Теория: входной контроль.

Практика: Проверка физических данных детей, опрос, обсуждение. Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой».

№2 Диагностика «Проверь себя»

Теория: Промежуточный контроль, опрос.

Практика: Игровой тест «Кенгуру», «Тайное послание», «Силачи».

№3 - №4 Сюжетно - игровое занятие «Весёлые рыбки в пруду»

Теория: Создание положительного, эмоционального настроения. Учить сохранять правильную осанку, при выполнении упражнений.

Практика: Упражнение: «Комар», П/и: «Солнышко», М/и: «Птичка»

№5 - №6 Сюжетно-игровое занятие «Волшебный кубик»

Теория: Учить ловить мяч двумя руками одновременно; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. Координировать движение в крупных и мелких мышечных группах; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Практика: Подпрыгивание на двух ногах, ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом рук. Ползание с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

№7 - №8 Сюжетно-игровое занятие «Непослушный котёнок»

Теория: Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ.

Практика: Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2—3 м), Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра: «Кот Васька», М/и: «Мы котята»

№9 - №10 Сюжетно - игровое занятие «Сказка Репка»

Теория: Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений. Формировать умение ходить змейкой между конусами, подлезать под дуги.

Практика: Подлезание под дуги (высота 40 см), прыжки в длину с места, ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой. П/и: «Догони мяч». М/и: Холодно-жарко»

№11 - №12 Сюжетно - игровое занятие «Сказка теремок»

Теория: Развивать умение владения маленьким мячом, мешочком. Формировать навыки правильной осанки.

Практика: Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза») Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы — высота 20—25 см). Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см). Подбрасывание малого мяча вверх, и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди). Ходьба по прямой с мешочком на голове. П/и: «Возьми платочек», М/и: «Шуршащая сказка»

№13 - №14 Сюжетно-игровое занятие «Путешествие на озеро»

Теория: Развивать эластичность основных групп мышц; развивать подвижность суставов и связок.

Практика: Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках. Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед. Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой). П/и: «Два медведя», М/и: «Дружные пингвины».

№15 - №16 Сюжетно - игровое занятие «Бывший друг»

Теория: Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Способствовать укреплению мышечного тонуса.

Практика: Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4—5 м). Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

№17 - №18 Сюжетно - игровое занятие «Просто так»

Теория: Учить культуре движений, раскованному владению своим телом; укреплять мышцы детей. Закреплять навык бега враспынную, прыгать отталкиваясь двумя ногами.

Практика: Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

№19 - №20 Сюжетно - игровое занятие «В лесу»

Теория: Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Практика: Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением. Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см). Прыжки через предметы (высота 5 см). Бросание мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

№21 - №22 Сюжетно - игровое занятие «В гости к Снегурочке»

Теория: Развивать подвижность суставов и связок; закреплять умение прыгать на двух ногах, энергично отталкиваясь. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Практика: Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см). Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

№23 - №24 Сюжетно - игровое занятие «Лесные друзья»

Теория: Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. 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.

Практика: Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами. Прыжки из обруча в обруч, бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

№25 - №26 Сюжетно - игровое занятие «Сказочный лес»

Теория: Развивать умение в ползании, броске и ловле мяча, развивать подвижность суставов и связок. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Практика: Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей. Перепрыгивание через предметы. Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м). Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

№27 - №28 Сюжетно - игровое занятие «Весёлые лягушата»

Теория: Развивать ходьбу «змейкой» вокруг конусов, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, развивать умение бегать не наталкиваясь. Закреплять навык бега враспынную, прыгать отталкиваясь двумя ногами.

Практика: Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу. Спрыгивание со скамьи (высота 20—25 см). Подлезание под воротца в группировке. П/и: «Головастики», М/и: «Ровным кругом».

№29 - №30 Сюжетно - игровое занятие «Дружные ребята»

Теория: Развивать умение в ходьбе с опорой на ладони и стопы, выполнять скоординировано движения с музыкой. Способствовать укреплению мышечного тонуса.

Практика: В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках. Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см). П/и: «Мы весёлые ребята», М/и: «Ходим кругом».

№31 - №32 Сюжетно - игровое занятие «Магазин игрушек»

Теория: Развивать эластичность основных групп мышц; развивать подвижность суставов и связок. Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.

Практика: Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу. Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга. Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей. Подвижная игра «Мартышки». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»

№33 - №34 Сюжетно – игровое занятие «Мы весёлые ребята»

Теория: Развивать умение владения маленьким мячом. Формировать навыки правильной осанки.

Практика: Ходьба по профилактической дорожке (игра «Найди свое место в поезде»). Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка). Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы. Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) правой и левой рукой. Подвижная игра «1,2,3 – беги!». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

№35 Контрольные итоговые занятия. Сюжетно-игровое занятие «Дружный каравай»

Теория: Закреплять умение в прыжках на двух ногах, развивать равновесие, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Практика: Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и врассыпную. Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч. Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка). Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы. П/и: «Дует, дует ветерок», М/и: «Каравай».

№36 Контрольные итоговые занятие: «Наши успехи»

Теория: Создание положительного, эмоционального настроения. Учить сохранять правильную осанку, при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба по профилактической дорожке (игра «Найди свое место в поезде»). Прохождение полосы препятствий, игровые упражнения на координационной лестнице. Игровой тест: «Леопард», «Что помню, то и делаю». П/и: «Волк и зайцы», М/и: «Соседи». Игровое упражнение на растяжку: «Бутерброд».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные – стойкий интерес к здоровому образу жизни, потребность в двигательном режиме, правильном питании и личной гигиене; коллективная коммуникабельность, основы позитивной самооценки.

Метапредметные – развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой, формирование коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Образовательные (предметные) результаты – знакомство с основами техники фитнес-направлений, приобретение элементарных знаний об основах здорового образа жизни и представлений о своём теле.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
№1 Вводное занятие. №2 Диагностика. №3 - 4 Сюжетно - игровое занятие	«Знакомство» «Проверь себя»	1 1	Беседа. Экспресс – тесты.	Мячи, мешочки, обручи, гимнастические палки.	Сентябрь
№5-6 Сюжетно-игровое занятие. №7-8 Сюжетно-игровое занятие.	«Волшебный кубик» «Непослушный котёнок»	2 2	Игровые упражнения, Полоса препятствий, дыхательные упражнения.	Мягкие модули, пластмассовые кубики, конусы, степ-платформы.	
№9-10 Сюжетно-игровое занятие. №11-12 Сюжетно-игровое занятие.	«Сказка Репка» «Сказка Теремок»	2 2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ) Основные виды упражнений. (ОВД)	Мягкие модули, канат, гимнастическая лавка, мешочки, степ-платформы.	Ноябрь
№13-14 Сюжетно-игровое занятие. №15-16 Сюжетно-игровое занятие.	«Путешествие на озеро» «Бывший друг»	2 2	Подвижная игра. Игра малой подвижности. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на растяжку.	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы.	
№17-18 Сюжетно-игровое занятие. №19-20 Сюжетно-игровое занятие.	«Просто так» «В лесу»	2 2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ)	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы.	Январь

№21-22 Сюжетно-игровое занятие.	«В гости к Снегурочке»	2	Основные виды упражнений. (ОВД) Подвижная игра.	Ленты на кольцах, конусы, канат, фитболы, султанчики.	Февраль
№23-24 Сюжетно-игровое занятие.	«Лесные друзья»	2	Игра малой подвижности. Дыхательные упражнения Комплекс упражнений на растяжку.	Обручи, мячи, дуги для подлезания, маты, степ-платформы.	
№25-26 Сюжетно-игровое занятие.	«Сказочный лес»	2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ)	Мягкие модули, канат, гимнастические палки, мешочки, тоннель	Март
№27-28 Сюжетно-игровое занятие.	«Весёлые лягушата»	2	Основные виды упражнений. (ОВД) Подвижная игра.	Обручи, координационная лестница, мягкие модули.	
№29-30 Сюжетно-игровое занятие.	«Дружные ребята»	2	Игра малой подвижности.		Апрель
№31-32 Сюжетно-игровое занятие.	«Магазин игрушек»	2			
№33-34 Сюжетно-игровое занятие.	«Мы весёлые ребята»	2	Итоговый контроль, анализ движений, открытое занятие.	Фитболы, степ-платформы, конусы, мячи.	Май
№35 Контрольные итоговые занятия.	«Дружный каравай»	1		Игровой парашют, канат, степ-платформы, фитболы, обручи, мячи, мягкие модули.	
№36 Контрольные итоговые занятия	«Наши успехи»	1			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Материальная база:**
 - Спортивный зал
 - Музыкальная колонка
 - Гимнастические палки
 - Мячи резиновые
 - Обручи
 - Скакалки
 - Фитболы
 - Скамейки
 - Степ-платформы
 - Тоннель
 - Мешочки
 - Набивные мячи
 - Ленты на кольцах
 - Кубики пластмассовые
 - Канат.
- **Информационное обеспечение:**
 - 1.Флеш-накопитель
 - 2.Музыкальные диски
- **Форма:** спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды/кроссовки.
- **Кадровое обеспечение:**

Сведения об образовании и уровне квалификации педагогического персонала

Наименование показателей		Образование		Квалификационная категория	
Инструктор по физической культуре	1	+		+	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор по ФК. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- мониторинг детского развития - диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методологической основой программы являются, общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учётом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Дети, обучающиеся по программе «Фитнес для дошколят», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. Дети должны знать: манеру исполнения тех или иных движений. Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; выполнять элементы упражнений на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. — 1996. — №1. — С.5–6.
- Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. I квартал: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
- Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. II–III кварталы: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
- Бережнова О.В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. — 2013. — № 08 (28). — С. 20–24.
- Бережнова О.В. Проектирование основной образовательной программы дошкольной организации. Рабочая программа педагога. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
- Бережнова О.В., Бойко О.Н., Максимова И.С. Интегрированное планирование работы детского сада в летний период: Методическое пособие. — М.: ИД «Цветной мир», 2014. — 208 с.
- Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательного процесса в ДОО с учетом современных требований // Цветной мир. — 2013. — № 2. — С. 3–7.
- Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в дошкольном учреждении // Повышение профессиональной компетентности педагога ДОО. Выпуск 1 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 41–93.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. — М.: Владос, 1999.
- Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2006. — 192 с.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОО: Основные виды, сценарии занятий. — М.: 5 за знания, 2005. — 112 с.
- Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
- Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учимся правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
- Деркунская В.А. Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста // Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования. Выпуск 4 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 66–109.

- Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительные технологии XXI века. / Авт.-сост. *Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина*. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2001. — 80 с.
- Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / Авт.-сост. *М.А. Павлова, М.В. Лысогорская*. — Волгоград: Учитель, 2009. — 189 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Технологическая карта проведения игровых тестов для детей дошкольного возраста.

№ п/п	Тестируемый показатель	Тестируемое задание	Название теста
1.	Скорость	челночный бег 3х10 м	«Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»
2.	Прыгучесть	прыжок в длину с места	«Кенгуру»
3.	Меткость	метание на дальность правой (левой) рукой	«Тайное послание»
4.	Мышечная сила	метание мяча весом 1 кг	«Силачи»
5.	Выносливость	бег на выносливость	«Леопард»
6.	Умение самостоятельно действовать с предметами	упражнения с физкультурным инвентарем	«Что помню, то и делаю»

Описание игровых тестов

Игровой тест «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м.

Педагог дает установку: «Сыграем в игру “Помоги бельчатам запастись шишками на зиму”. Нужно перенести как можно быстрее «шишки» — кубики». Отмечается количественный результат: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега.

Качественная оценка (младший дошкольный возраст):

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
4. Ритмичность бега.

Игровой тест «Кенгуру»

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. *Количественный результат* — расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

Качественная оценка (младший дошкольный возраст):

И. п.: узкая стойка, ноги врозь.

- 1.Замах: руки вперед, затем полу присед с наклоном туловища и отведением рук назад.
- 2.Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед и вверх.
- 3.Полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены.
- 4.Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

Игровой тест «Тайное послание»

Выбирается дорожка, длина которой 15– 20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей группы. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. *Количественный результат* записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

Качественная оценка (младший дошкольный возраст):

И. п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, левая рука, туловище повернуты в сторону броска, мешочек в опущенной руке.

- 1.Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед-вверх.
- 2.Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад около колена отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.

3.Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.

4.Сохранение равновесия.

Игровой тест «Силячи»

Выбирается дорожка, длина которой 1– 10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. *Количественный результат* записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

Качественная оценка (младший дошкольный возраст):

И. п.: стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, держит мяч за головой.

1.При броске руки идут вниз-вперед, затем вверх-вперед.

2.Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх.

3.Сохранение заданного направления полета предмета.

4.Сохранение равновесия.

Игровой тест «Леопард»

Бег на выносливость проводится с группой детей 4–5 человек. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать дальше и не переходит на ходьбу. Дети младшего бегут за лидером (инструктором по физкультуре, воспитателем). Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном и том же месте. Фиксируется расстояние (*количественный результат*), а также дается качественная оценка бега.

Качественная оценка (младший дошкольный возраст):

1.Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2.Руки полусогнуты в локтевых суставах.

3.Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).

4.Ритмичность бега.

Игровой тест «Что помню, то и делаю»

Младший дошкольный возраст. Используется 5–6 предметов спортивного инвентаря (палка, мешочек с песком, флажки, дуга, мяч). Педагог называет предмет, ребенок должен его взять, по словесному объяснению выполнить задание.

Оценка:

4 балла. Выполняет все действия правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% заданий, со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

Для оценки уровня физической подготовленности, используется **комплексная характеристика**, основанная на **динамике собственных результатов** ребенка и **системе 4-балльной оценки**: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Уровень определяется после повторной диагностики физических качеств и двигательных навыков (в мае) и отражает темпы их прироста для каждого ребенка индивидуально.

Условные сравнительные данные.

От 3,5 до 4 баллов — высокий уровень ИФРР (как развития физических качеств, двигательных навыков, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — норма (оптимальный) уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии одного из отдельных компонентов.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов блоков.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными проблемами в развитии всех составных компонентов.

Темп прироста **количественных показателей** определяется в процентах, которым соответствуют определенные баллы, и обозначается как **W**. Шкала оценки применяется следующим образом: если ребенок показал низкий результат в одном упражнении и получил, соответственно, минимальный балл, то для получения общего оптимального результата он должен в других показать результат с высоким либо с оптимальным баллом. Данная шкала позволяет дифференцированно оценивать результаты тестирования. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы позволяет компенсировать низкие результаты в одних

упражнениях высокими в других. Такой подход позволит до определенной степени нивелировать морфофункциональные различия детей.

Шкала оценки количественного результата ИФРР

(на основе разработки А.А. Дмитриева)

Темпы прироста W (%) Баллы	Уровень	За счет чего достигнут прирост
До 8% 1 балл	Низкий	За счет естественного роста
От 8% до 10% 2 балла	Средний	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15% 3 балла	Оптимальный	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического развития
От 15% и выше 4 балла	Высокий	За счет естественного роста, оптимизации двигательной активности в ДОО, семье и целенаправленной системы физического развития

Для оценки темпов прироста количественных показателей физического развития дошкольника предлагаем использовать формулу, разработанную В.И. Усаковым: $W = 200 (P2 - P1) \times X1 \times X2 / (P2 + P1)$

W — прирост количественных показателей темпов физического развития ребенка в процентах;

P1 — исходный количественный результат (сентябрь);

P2 — конечный количественный результат (май); **X1** — средний результат группы (сентябрь);

X2 — средний результат группы (май);

X1xX2 — поправочный коэффициент.

На основании результатов тестирования выбранного комплекса изучаются особенности моторного развития детей, раскрываются закономерности в развитии двигательных функций. Комплекс тестов охватывает широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных

возможностей ребенка, уровень функционирования которых в значительной степени определяет уровень физической подготовленности ребенка.

Установив причины отставания или опережения в усвоении двигательных умений и навыков, мы имеем возможность наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях ДОУ.