

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад 149
170039 ул. Паши Савельевой д.25 г. Тверь

Принято на педагогическом совете
протокол № 10
от «28» 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Детский фитнес»

«Согласовано»
Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрация города Твери
Т.В. Серая

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Страница
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Целевые ориентиры программы	5
1.4	Принципы реализации программы	5
1.5	Формы организации занятий	6
2	Содержательный раздел	7
2.1	Способы выполнения работы	7
2.2	Методы и приёмы реализации программы	8
2.3	Учебный план	8
2.4	Календарно-тематическое планирование работы с детьми	9
3	Организационный раздел	21
3.1	Описание образовательной деятельности программы	21
3.2	Структура занятий	21
3.3	Материально-техническое обеспечение программы	22
3.4	Диагностика	23
4	Список литературы	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Физическое развитие детей, формирование у дошкольников стремления соблюдать здоровый образ жизни, профилактика различных сезонных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата – всё это очень важные задачи, которые необходимо выполнять в работе с воспитанниками на базе современных ДОУ.

Здоровый и физически крепкий ребёнок имеет большой потенциал для активного интеллектуального развития. Он легче запоминает новую информацию, дольше концентрирует внимание на выполнение конкретной задачи, работоспособность в целом находится на высоком уровне.

Одним из основных факторов укрепления здоровья детей дошкольного возраста является повышение уровня их физической активности. Именно поэтому программа детского фитнеса может применяться для оптимизации двигательной активности детей и способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формированию ценностей здорового образа жизни.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, в которую входит знакомство с правилами техники безопасности, фитбол-аэробика, танцевальная гимнастика, игровой стретчинг, детский степ. Ее реализация предоставляет детям возможность не только познакомиться с разными видами двигательной активности, но и благоприятно влияет на формирование правильной осанки, свода стопы, помогает детям достигать определённого уровня физической зрелости.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет дошкольникам в форме физической активности под специально подобранную музыку с применением особого спортивного инвентаря раскрыть практическую целесообразность разных

видов двигательной активности, развить необходимые в дальнейшей жизни приобретенные умения и навыки.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей посредством разных направлений детского фитнеса.

Задачи:

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью различных физических упражнений, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;
- учить детей соблюдать правила в подвижной игре, проявлять инициативу и самостоятельность при ее организации;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к фитнесу и другим видам физической культуры;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- создать представление у детей о технике безопасности во время занятий спортом и фитнесом.

Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, быстроту, координацию движений, ловкость, чувство равновесия;
- развивать когнитивные процессы;
- способствовать развитию пространственного мышления;
- развивать творческие способности;
- развивать инициативу и самостоятельность;
- способствовать развитию речи.

Воспитательные:

- воспитывать желание и устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;

- воспитывать умение раскрепощаться во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.

1.3 Целевые ориентиры программы

По итогам изучения программы: - ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребёнок демонстрирует хорошую координацию, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит основные упражнения в самостоятельной деятельности;

1.4 Принципы реализации программы

- Принцип гуманизма.

Каждый ребенок имеет право на признание его в обществе как личности, как человека, являющегося высшей ценностью, уважение к его персоне, достоинству, защита его прав на свободу и развитие.

- Принцип интеграции.

Комплексный и системный подходы к содержанию и организации образовательного процесса. В основе систематизации содержания работы лежит идея развития базиса личностной культуры, духовное развитие детей во всех сферах и видах деятельности.

- Принципы индивидуального и дифференцированного подходов.

Индивидуальный подход к детям с учетом возможностей, индивидуального темпа развития, интересов. Дифференцированный подход реализуется с учетом семейных, национальных традиций и т.п.

- Принцип учета возрастных особенностей.

Содержание и методы воспитательной работы должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

- Принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.

Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения.

- Принципы безопасной жизнедеятельности.

Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения.

- Принципы инклюзивного образования.

Организация образовательного процесса, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно- этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

1.5 Форма организации занятий

Групповые- проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Индивидуальные - позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Способы выполнения работы

«Фитбол» — это большой мягкий мяч диаметром 45-90 см для занятий фитнесом и аэробикой. Подходит малышам, взрослым спортсменам и беременным женщинам. Главное достоинство фитбола — тренировка мышц-стабилизаторов.

«Фитбол-аэробика» - имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

«Танцевальная гимнастика» - это сочетание гимнастических элементов с танцевальными движениями, выполненными под музыку.

Она ориентирована на развитие основных физических качеств: силы, гибкости, координации и баланса. Занятия включают в себя изучение основ балета, акробатики и элементы ритмической гимнастики.

«Стретчинг» – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса.

«Игровой стретчинг» - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.

«Спортивные танцы» – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

«Подвижные и музыкально-ритмические игры» - создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2.2. Методы и приемы реализации программы

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий:

- беседы;
- тематические занятия;
- моделирование ситуаций;
- игры;
- соревнования;
- конкурсы.

Методы для проведения занятий:

Наглядные: наблюдение, рассматривание иллюстраций, демонстрация мультфильмов.

Словесные: беседа, рассказ, инструктаж.

Практические: непосредственное выполнение заданий, танцев, движений, упражнений, действий.

Игровые: подвижная игра, игровые обучающие и творческие развивающие ситуации.

2.3 Учебный план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с правилами техники безопасности.	1	1	0	Опрос.
2	Занятия детским фитнесом (фитбол – аэробика, танцевальная гимнастика, игровой	34	17	17	Открытое занятие.

	стретчинг, детский степ)				
3	Итоговое занятие.	1	0	1	Танцевальный конкурс.
Итого:		36	18	18	

2.4 Календарно-тематическое планирование работы с детьми

Тема Месяц	Задачи	Техника выполнения
Сентябрь	Создать представления у детей о правилах безопасности во время занятий детским фитнесом с различным инвентарём.	Демонстрация различных предметов, которыми дети будут пользоваться на занятиях.
1.Детский фитнес, мы стартуем.		
2.Фитбол – колобок.	Улучшить подвижность суставов и повысить эмоциональное состояние детей, активировать на дальнейшее сотрудничество с воспитателем в процессе занятий детским фитнесом.	Ведение фитбола вокруг конусов туда-обратно.
3.Волшебный мяч.	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Выполнение базовой гимнастики с использованием гимнастического мяча.

4. Маятники.	Укрепить мышцы рук детей, способствовать развитию равновесия, силы.	Выполнение гимнастических движений: наклоны, повороты, подскоки, приседания с использованием рук.
Октябрь	Научить детей выполнять общеразвивающие упражнения с использованием фитболов.	Перекаты на животе, спине, левом боку, на правом боку с использованием фитбола.
5. Весёлые перекаты.		
6. Вертолётники на посадке.	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Перекаты на фитболе в положении сидя с параллельным использованием рук.
Октябрь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Выполнение гимнастических упражнений с исходном положении на правой/левой ноге.
7. Неваляшки.		
8. Передай фитбол другу.	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Обучить детей работать в паре с одним фитболом. Использовать	Перекаты фитбола с партнёром друг другу в исходном положении: ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги в полусогнутом положении.

	амплитуду работы в команде для улучшения качества выполнения упражнений.	
Ноябрь	Улучшить подвижность суставов и повысить эмоциональное состояние детей. Познакомить детей с подвижными играми с использованием фитбола.	Проведение игр: «Зайцы и волк» «Бармалей и куклы» «Дракон кусает хвост» «Найди свой мяч»
9. Как же весело играть.		
Декабрь	Тренировать навыки передвижения на фитболе в разные стороны, соблюдая дистанцию. Развивать творческие способности детей, вносить элементы импровизации в задания с фитболом.	Выполнение прыжков на фитболе, держась одной правой/левой рукой с дистанцией друг от друга 1 м.
10. Дружный паровозик.		
11. Попробуй, удержишь.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Увеличивать амплитуду выполнения движений на фитболе.	Прыжки, покачивания на спине, животе, левом/правом боку на фитболе.
12. Мы ребята ловкие.	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных	Передача друг другу фитбола в исходном положении.

	исходных положениях. Тренировать точность выполнения известных упражнений.	
13. Непослушные обезьянки.	Развивать мышечную силу и гибкости детей при помощи посредством гимнастических движений и упражнения стрейчинга, выполняемых в игровой сюжетной форме.	Игра «Обезьянки». Выполнение гимнастических упражнений с имитацией обезьянок под музыкальную композицию.
14. Лебедушки на озере.	Продолжать развивать двигательные способности дошкольников. Создавать представление о структурных особенностях музыки, её характере, ритме и других средствах музыкальной выразительности.	Разминка с использованием мягких движений рук, ног, тела под различные звуки воды,
15. На прогулке в зимний день.	Продолжаем тренировать детей принимать участие в образно-танцевальных композициях, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетные характер и завершенность.	Изучение танцевальной композиции «А снег идёт».

16. У природы нет плохой погоды.	Развивать физические навыки детей с использованием приёмов имитации, подражания, образных сравнений, ролевых ситуаций, соревнований.	Изображение разных видов состояния природы с использованием гимнастических элементов: ветер, ураган, солнышко, вьюга, снегопад и тд.
Январь	Развивать чувство ритма и двигательные способности. Учить детей красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку.	Изучение повадок животных с различным музыкальным сопровождением и элементами гимнастических упражнений.
17. Мы идём в зоопарк.		
18. Ускакала в поле молодая лошадь.	Обучать основным видам движений. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры. Развивать чувство ритма.	Проведение игры Лошадь в поле. Выполнение различных видов прыжков: в длину с места, в длину с разбега, в высоту с места, в высоту с разбега, в высоту на правой/левой ноге.
19. Гномики.	Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление. Упражнять детей в удержании равновесия. Закреплять основные виды движений	Игра «Гномики». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки на несколько секунд. А при слове «гномы», все должны присесть пониже.

	в быстром темпе (ходьба, бег).	
20. Маленькие гимнасты.	Учить прыгать через обручи на двух ногах. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, ползание на четвереньках). Развивать у ребенка мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.	Выполнение упражнений держа обручи на уровне пояса. Выполнение упражнений на равновесие, ходьба по канату руки в стороны. Выполнение передвижений на четвереньках по матам в разном темпе.
Февраль	Развивать чувство ритма и двигательные способности. Учить детей красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку.	Изучение танца «Осень» с использованием всех видов групп мышц.
21. Настоящие танцоры.		
22. Как утёнок потерялся.	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	Выполнение гимнастических упражнений с подражанием потерянного утенка: наклоны туловища в право/лево, вперед, назад; махи ногами, отведение ног в право/лево.
23. Котёнок ищет новых друзей.	Способствовать формированию правильной осанки.	Выполнение гимнастических упражнений в ходьбе друг за другом.

	Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.	другом под ритмичную музыку.
24. Маленькие бусинки.	Закрепить навык ходьбы и бега враспынную, перестроение в колонну по два, упражняться в сохранение равновесия и приземления на согнутые ноги в прыжках в длину. Развивать гибкость и пластику при выполнении физических упражнений. Воспитывать коллективизм сплоченность.	Выполнение упражнений: ходьба и бега враспынную, перестроение в колонну по два, прыжки с приземлением на согнутые ноги в прыжках в длину.
	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.	Выполнение упражнений на матах: в положении на четвереньках прогибы назад, вперед, вниз, вверх; поднятие ног вверх; отведение ног в стороны; в положении лёжа Велосипед.

Март	Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.	
25.Первые подснежники.		
26.Двигайся, как хочешь.	Обучать культуре движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни	Выполнение подвижной разминки под ритмичную музыку. Выполнение импровизированных движений под ритмичную музыку.
27.Весёлые потягушки.	Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости; внимание, память, воображение, умственные способности.	Игра «Деревце»: поднятие прямых рук над головой-вдох; опустить руки, расслабиться – выдох. «Кошечка»- стоя в упоре на ладони и колени, прогнуться в пояснице сделать вдох; округлить спину – выдох и тд.
28.Выпрямляем спинки.	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Совершенствовать	1.Книга Исходное положение: стоя на одном колене возле стены, макушкой тянемся вверх, руки прямые перед собой. Поворачиваем корпус и раскрываем грудной отдел.

	функциональные возможности организма. Формировать чувство радости удовлетворения от выполнения физических упражнений.	2.Стрела Исходное положение: стоя возле стены. Скользя по стене вытянуть руки в стрелу над головой.
Апрель	Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) Разучивать аэробные шаги. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног.	Шаги одной ногой на степ-платформу, затем другой, и опускание в таком же порядке. Через 3-5 минут ноги меняем. Упражнение делается в быстром темпе. Шаг левой ногой на платформу подняв левую руку к правому плечу затем опустить сначала ногу, потом – руку и повторять данное упражнение с правой ногой и правой рукой. Ставим правую ногу на платформу, и колено правой ноги подтяните к животу. Для равновесия разрешается тело наклонить немного вперед. Колено стоит подтянуть так, чтобы нога смотрела прямо, а не влево или вправо.
29.Шагаем вместе.		
30.Дружные шажочки.	Продолжать тренировать правильное выполнение степ - шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) Продолжать разучивать аэробные шаги. Научить начинать упражнения с различным подходом к	Ноги на ширине плеч. Начинаем движение правой ноги, поднимая ее на платформу, к ней же подставляем левую ногу. Опускаемся с платформы на другую сторону правой ногой, затем – левой. Повороты корпуса и делаем аналогичное движение. Встаём сбоку от платформы так, чтобы смотреть в сторону от нее. Шаги вперед, прыжки двумя ногами, затем

	платформе. Развивать мышечную силу ног.	возвращаемся назад к платформе. Далее — пытаемся запрыгнуть двумя ногами на платформу и спуститься с нее уже на другой стороне.
31.Топики.	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	Шаги по под ритмичную музыку с остановкой исходном положении.
32.Вместе весело шагать: 1, 2, 3, 4, 5.	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	Базовый шаг. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги на угол. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Прыжки.

		Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.
Май	Продолжать закреплять степ шаги.	Базовый шаг.
33. Гимнасты с ленточками.	Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги на угол. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу). Прыжки. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Все упражнения выполняются с лёгкими движениями рук, держа ленточку.
34. Кружимся с лентами.	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Развивать умение работать	Базовый шаг. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо,

	в общем темпе с предметами - лентами.	влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги на угол. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Прыжки. Использование ленточек.
35. Кто с юлой подружится, тот быстро закружится.	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	Повторение изученного материала в игровой форме "Мастер класс"
36. Танец на степе.	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	Разучивание танцевальной композиции на степе "Вместе весело шагать"

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание образовательной деятельности программы

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю в первую половину дня. Продолжительность организованной образовательной деятельности составляет 30 мин, что соответствует возрастным нормативам, определенным федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Общее количество занятий в год – 36.

Планирование работы объединения строится с учетом следующих факторов:

- создание положительной мотивации на выполнение заданий;
- реализация индивидуального подхода к каждому воспитаннику;
- подача материала в игровой форме;
- интегративное сочетание разных видов деятельности.

Программа предполагает групповую форму организации занятий. Учитывая возрастные особенности детей 5-8 лет, занятия предполагают широкое применение игровых образовательных технологий.

Использование здоровьесберегающих технологий реализуется в обязательном применении особых фитнес техник, динамических пауз, подвижных игр, танцев, применяемых для снятия напряжения и эмоциональной разгрузки.

Применение описанных технологий позволяет удержать внимание детей, активизировать их деятельность и сделать результат эффективнее.

3.2 Структура занятий

Каждое занятие имеет определенную структуру, отвечающую требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

I. Организационный момент: объяснение задач занятия, подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (выполнение общеразвивающих упражнений).

II. Основная часть:

1. Подготовка к занятию (установка на работу).

2. Повторение пройденного (выявление опорных навыков и умений).

3. Введение в новую тему:

- показ образца выполнения упражнения;
- наблюдение за образцом.

4. Практическая часть:

- вторичный показ инструктором технологии выполнения упражнения с фитболом, степом, лентами, кубиками, мячами, флажками;
- самостоятельное выполнение танцев, упражнений, заданий

III. Заключительная часть, рефлексия.

Анализ физической активности воспитанников (правильность техники и последовательность выполнения, рациональная организация рабочего времени, соблюдение правил безопасности, творчество, оригинальность, эстетика).

3.3 Материально-техническое обеспечение программы

Правильно организованная предметно – пространственная развивающая среда в спортивном зале создаёт возможность для успешного усвоения материала, позволяет ребёнку проявлять свои способности не только на занятиях, но и в свободной деятельности; стимулирует развитие творческих способностей, самостоятельности, инициативности, помогает утвердиться в чувстве уверенности в себе, а значит, способствует гармоничному развитию личности.

Материально-технические условия реализации программы:

- соответствуют требованиям, установленным федеральным государственно-образовательным стандартом (полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность);

- соответствуют санитарно-эпидемиологическими правилам и нормативам;

- соответствуют правилами пожарной безопасности;

- соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям развития детей;

- соответствуют правилам охраны жизни и здоровья детей.

Наполнение развивающей предметно-пространственной среды:

- фитболы;
- степы;
- коврики для фитнеса;
- кубики;
- канат;
- набивные мешочки;
- мячики;
- ленты;
- флажки;
- музыкальная колонка.

3.4 Диагностика

3.4.1 Уровни усвоения программы

Уровни развития	Качественные характеристики
Высокий уровень	Ребёнок правильно выполняют все основные элементы движения.
Средний уровень	Ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.
Низкий уровень	Имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

3.4.2 Диагностическая карта

№ п/п	ФИО обучающегося	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы Программы		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет силовые упражнения		Умение работать на степплатформе		Проявляет самостоятельность, творческую активность.		Итого
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.

2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

-1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым.

3.4.3. Диагностика на начальном этапе:

Уровни развития детей старшей группы	Количество детей
Высокий	
Средний	
Низкий	

3.4.4. Диагностика конце учебного года:

Уровни развития детей старшей группы	Количество детей
Высокий	
Средний	
Низкий	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. – М.: Мир, 2023.
2. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-8 лет. – М.: Огни, 2021.
3. Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: Детство-Пресс, 2023.
4. Комарова Т. С., Соломенникова О. А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.