

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 91 от «15» 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
Е.В. Веремьянина
Приказ № 20-08 от 15.02 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ «РАСТИ БОЛЬШОЙ»**

*возраст учащихся: от 5 до 7 лет
срок реализации программы: 2 года*

Составители:
Белозерова И.И.,
методист высшей
квалификационной категории,
Басанец Т.И.,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,
Петухова К.А.,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Актуальность программы.....	4
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Адресат программы	7
1.4 Объем и срок освоения программы.....	8
1.5 Режим занятий.....	8
1.6 Особенности организации образовательного процесса	8
1.7 Принципы и методы обучения	9
1.8 Планируемые результаты.....	10
1.9 Способы проверки результатов освоения программы	11
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1 Условия реализации программы	12
2.2 Календарный учебный график.....	13
2.3 Учебный план	13
2.4 Содержание занятий	17
2.5 Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания	20
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	23
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по детскому фитнесу «Расти большой» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на работу с обучающимися в возрасте от 5 до 7 лет. Программа направлена на развитие у обучающихся координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, силы и выносливости, повышает способность ориентироваться в пространстве, приобщает к здоровому образу жизни.

Программа реализуется с 2011 года в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Детский оздоровительный фитнес-клуб «РадугаФит» в объединении «Расти большой».

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Программа разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:
- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
 - Конституция РФ;
 - Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
 - Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
 - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

1.1 Актуальность программы

Современные дети, проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, компьютерами, планшетами и телевизорами), испытывают «двигательный дефицит». Это вызывает утомление определенных групп мышц, что может привести к нарушению осанки, задержке развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов в формировании физического здоровья ребенка, его эмоционального благополучия и

своевременного всестороннего развития. Физическое воспитание в этом возрасте формирует фундамент физической культуры будущего взрослого человека, который включает в себя следующие параметры:

- положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- начальные знания и познавательный интерес к физической культуре;
- культура поведения, самостоятельность, организованность, дисциплинированность и т.д.

Поэтому актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как важного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Главная задача педагогов – поиск новых подходов к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников, повышению уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Дополнительная общеобразовательная программа по детскому фитнесу «Расти большой» позволяет решать все эти задачи.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Занятия развивают не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, соединяют в себе общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальные уроки, корригирующие упражнения, командные игры, мастер-турниры. Вместо монотонной тренировки – занимательные уроки под веселую музыку, с использованием качественного разнообразного оборудования, которое очень нравится детям.

Для поддержания интереса детей к занятиям физической культурой в программу обучения включены нетрадиционные технологии, направленные на творческое развитие обучающихся, формирование общей культуры и расширение их кругозора.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы «Расти большой», является то, что образовательный процесс построен на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка). Программа имеет несколько направлений:

- *Физкультурно-оздоровительное направление.* На занятиях дети осваивают широкий круг двигательных умений и навыков, развивают и совершенствуют физические качества и функциональные возможности организма. В процессе обучения у дошкольников развивается положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

- *Познавательное направление.* Особое внимание в программе обучения уделено развитию познавательного интереса детей. В учебно-тематический план программы включены беседы, направленные на формирование первичных представлений о здоровом образе жизни, знакомство с основами физиологии, игровые занятия на различные темы (путешествия, космос, животный мир и т.д.), направленные на расширение кругозора детей. Формирование представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о традициях и праздниках, о планете Земля как общем

доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира. Специально подобранные формы занятия вызывают положительный эмоциональный отклик у дошкольников. А поскольку самым главным мотивом детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес, то и подобные занятия будут эффективными.

- *Творческое направление.* В программе добавлен творческий компонент. Создание в процессе занятий творческих работ, непосредственно связанных с темой занятия, с использованием различных средств (лепка, рисование, аппликации) помогает закрепить изученный материал, вызвать эмоциональный отклик. Создавая изображение, ребенок приобретает различные знания, уточняются и углубляются его представления об окружающем мире, в процессе работы он осмысливает новые качества предметов, овладевает новыми умениями, учится осознанно их использовать.

Использование разнообразных форм и методов обучения позволяет разнообразить занятия, сделать их более интересными для дошкольников. На занятиях дети развивают активность, самостоятельность, ответственность и творческий подход к занятиям физкультурой.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности. Фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности, содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

При разработке программы мы опирались на разработки и программы по оздоровительной гимнастике и физической культуре таких авторов как Козырева О.В. [4], Полтавцева Н.В. [9], Хухлаева Д.В. [15] и др.

Вид программы - модифицированная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья дошкольников, развитие их самостоятельности и креативности, через предоставление им возможности для реализации двигательной активности средствами детского фитнеса, потребности в игровой деятельности и творческом развитии.

Для достижения цели сформулированы следующие **задачи:**

Предметные:

- обучить элементарной технике выполнения основных движений детского фитнеса;

- ознакомить с правилами безопасного выполнения физических упражнений;

- сформировать первоначальные понятия о здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков обучающихся;

- укрепить умение самостоятельно строить творческую деятельность;

- обучить основам самоконтроля, самооценки.

Личностные:

- способствовать развитию эмоционально-положительного отношения, устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- развить функциональные особенности организма каждого обучающегося (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость), обогатить двигательный опыт за счет основных видов движений;
- развить самостоятельность и креативность через выполнение творческих заданий на занятиях.

1.3 Адресат программы

Программа адресована детям от 5 до 7 лет.

При организации образовательного процесса учитываются возрастные особенности развития детей.

Дошкольный период — возраст образных форм сознания, и основные средства, которыми ребенок овладевает в этот период — образные: сенсорные эталоны, символы, знаки (разного рода наглядные модели, схемы, планы и т.п.). Развитие ребенка происходит в присущей ему деятельности — конструировании, рисовании и прежде всего в игре.

Память ребенка дошкольного возраста непосредственная, произвольная. В этом возрасте легко образуются временные связи, ребенок легко запоминает новый материал, но он недолго удерживается в памяти ребенка. Объем памяти детей значительно изменяется в зависимости от того, насколько им интересен и понятен заучиваемый материал, насколько ясна ребенку цель запоминания.

В основе развития мышления дошкольника лежит формирование умственных действий. Первоначально мыслительные операции протекают в практической деятельности, в экспериментировании с предметами. Постепенно в мыслительные процессы включается развивающаяся связная речь. Ребенок учится рассуждать, доказывать, обосновывать свои выводы, то есть речь превращается в орудие интеллектуальной деятельности, в средство решения задач.

Ребенок в 5-6 лет физически активен, имеет много энергии, которую необходимо использовать для развития и укрепления его здоровья. Приблизительно к 5 годам движения детей становятся более координированными. От 5 до 7 лет увеличивается вдвое становая сила, улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели общей выносливости. У детей появляется легкость в исполнении движений, движения становятся более ритмичными, уменьшаются боковые раскачивания, начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, более пропорционально развита мускулатура.

Основные движения в ходьбе и беге постепенно доводятся до автоматизма, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее упражнения. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

У детей 6-7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры), пропорции становятся более гармоничными. В этом возрасте кости скелета значительно изменяются по форме,

размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Поэтому ребёнку важна двигательная активность, направленная на укрепление мышц корпуса.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

1.4 Объем и срок освоения программы

Объем программы - 288 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения: 72 часа в год.

2 год обучения: 72 часа в год.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний о детском фитнесе, физических упражнениях, первичных представлений о здоровом образе жизни. Обучающиеся знакомятся с различными направлениями детского фитнеса, через различные творческие задания расширяют кругозор, формируют представления о себе, объектах окружающего мира.

1.5 Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие продолжительностью 2 академических часа. Первое занятие предусматривает общеразвивающие упражнения с использованием фитнес-оборудования, второе занятие – игровые виды двигательной активности.

Продолжительность академического часа для дошкольников 30 минут. После первой части занятия предусмотрен 10-ти минутный перерыв.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1 год обучения (5-6 л.) – 4 часа в неделю (72 часа в год);

2 год обучения (6-7 л.) – 4 часа в неделю (72 часа в год).

1.6 Особенности организации образовательного процесса

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Количество обучающихся по годам обучения:

1 год обучения: 10-12 человек в группе.

2 год обучения: 10-12 человек в группе.

Структура стандартного занятия:

1. Разминка (5-7 мин.)
2. Основная часть (ОРУ с фитнес-оборудованием, полоса препятствий) (20 мин.)
3. Релаксационная часть (5 мин.)
4. Перерыв (10 мин.)
5. Игровая часть (подвижные и спокойные игры) (10 мин.)
6. Творческая часть (лепка, создание аппликации или рисунка) (10 мин.)

1.7 Принципы и методы обучения

Принципы обучения

Для успешной реализации программы необходимо руководствоваться следующими принципами работы с детьми:

1. *Принцип гуманизма.* Уважение ребенка, его интересов, потребностей.
2. *Принцип индивидуализации.* Повышение внимания к развитию индивидуальности; индивидуальный подход в обучении и воспитании.
3. *Принцип доступности.* Означает требования соответствия содержания и методов обучения и воспитания, а также объема изучаемого материала возрастным особенностям воспитанников, уровню их интеллектуального, физического, нравственного и эстетического развития.
4. *Принцип оздоровительной направленности,* обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей.

Методы организации занятий

В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д. Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения:

Репродуктивный метод (т. е. воспроизведение способов деятельности). Педагог, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать упражнения в разнообразных ситуациях (Приложение 1).

Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы.

Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий». Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным.

Метод строго регламентированного упражнения. Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, то есть технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленить. Именно данный метод используется на занятиях, выполнение самых простых движений-упражнений доступных для дошкольников лежит в его основе. Остальные разновидности метода регламентированного упражнения в младшем дошкольном возрасте неприменимы и являются сложными для выполнения.

Игровой метод. Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная. Игровой метод не обязательно связан с каким-либо общепринятыми играми.

Соревновательный метод. Основу соревновательного метода составляет стимулирование и активизация деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение максимального результата. Соревновательный метод может выступать как самостоятельная форма организации занятий и как способ стимулирования интереса к занятиям при выполнении отдельных упражнений - кто лучше? Кто выше? Кто быстрее?

Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека - происходит настройка на более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма. Все это способствует выведению организма на новый, более высокий функциональный уровень и повышает эффект от физических упражнений.

Метод словесного и сенсорного воздействия. Основу данного метода составляют широкое использование слова и чувственной информации.

С помощью слова можно сообщать необходимые знания, поставить задачи, руководить процессом выполнения заданий, анализировать и оценивать результаты.

В учебном процессе слово использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, объяснения (передача знаний);
- указаний, команд (воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся);
- словесной оценки, разбора, замечаний (анализируется и оценивается деятельность занимающихся).

Посредством сенсорных воздействий обеспечивается наглядность. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые и мышечные ощущения. Они реализуются в форме:

- показа самих упражнений (создается целостное представление о двигательном действии);
- демонстрации наглядных пособий (с помощью видеозаписей, рисунков, на которых можно создать зрительное представление о разучиваемых движениях).

1.8 Планируемые результаты

В результате обучения по программе будут созданы условия для сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся, развития их самостоятельности и креативности.

В результате обучения по программе будут достигнуты следующие результаты:

Предметные:

Выпускники будут:

- владеть элементарной техникой выполнения основных движений детского фитнеса;
- знать правила безопасного выполнения физических упражнений;
- владеть первоначальными понятиями о здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- у выпускников будут развиты коммуникативные навыки, получают опыт взаимодействия в совместной деятельности;
- выпускники смогут самостоятельно строить творческую работу;
- у выпускников будут сформированы первоначальные знания о самооценке и самоконтроле, выпускник знает и на практике применяет самооценку и самоконтроль в соответствии с возрастом.

Личностные:

- у выпускников будут развиты эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям фитнесом и здоровому образу жизни;
- к концу обучения у каждого выпускника увеличится диапазон и сложность освоенных физических упражнений;
- будет внесен вклад в развитие самостоятельности и креативности через выполнение творческих заданий на занятиях.

1.9 Способы проверки результатов освоения программы

Контроль и оценка результативности дополнительной общеобразовательной программы по детскому фитнесу «Расти большой» осуществляется систематически с помощью следующих методов:

- наблюдение педагога за каждым обучающимся во время занятия в целях контроля физического развития ребенка, правильности выполнения упражнений;
- проведение открытых занятий в течение учебного года. На занятиях родители могут оценить достижения детей, ознакомиться с работой педагога и детей.
- анкетирование родителей

Помимо этого, проводится входящая, промежуточная и итоговая диагностика достижений обучающихся. Текущий и промежуточный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь), середине (декабрь) и в конце (май). Результаты диагностики заносятся в диагностические карты

Основными способами проверки результатов освоения программы являются педагогическое наблюдение, итоговый анализ полученных умений и навыков учащихся за период обучения (выполнение контрольных нормативов).

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования со специализацией инструктора по ЛФК или детскому фитнесу.

- педагог-организатор (при проведении открытых, культурно-массовых мероприятий).

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимы:

- **фитнес-зал** (со специализированным напольным покрытием). Зал должен быть хорошо проветриваемым и достаточно освещенным;

- **музыкальный центр** и набор музыкальных дисков;

- **спортивное оборудование:**

№	Наименование	Кол-во
1.	Балансировочные подушки	10 шт.
2.	Парашют	1 шт.
3.	Фитболы (с рожками)	12 шт.
4.	Массажные мячи	20 шт.
5.	Мяч-лошадка	1 шт.
6.	Кольцо резиновое гладкое	6 шт.
7.	Кольцо резиновое массажное (разной структуры и диаметра)	20 шт.
8.	Массажные ролики (шишки)	4 шт.
9.	Обруч	20 шт.
10.	Бассейн сухой с шарами	1 шт.
11.	Массажная дорожка из модулей	2 шт.
12.	Набор мягких модулей («Кирпичики»)	1 шт.
13.	Мяч легкий аэробный	10 шт.
14.	Мяч малого диаметра	10 шт.
15.	Массажные кочки	4 шт.
16.	Кольцеброс	1 шт.
17.	Коврик для занятий	20 шт.
18.	Детское баскетбольное кольцо	1 шт.
19.	Роллер цветной (пенопластовые тубы)	10 шт.
20.	Гимнастические палочки разного диаметра	20 шт.
21.	Пирамида большая	1 шт.
22.	Ракетка детская	10 шт.
23.	Фитбол массажный	2 шт.
24.	Стубуреты (цветные ведра-стулья)	10 шт.
25.	Конус	12 шт.
26.	Бревно (мягкий модуль)	1 шт.
27.	Батут	1 шт.
28.	Тоннель	1 шт.
29.	Босу (балансировочные сферы)	6 шт.
30.	Кубики пластиковые цветные	12 шт.
31.	Корректирующая дорожка (камни)	1 шт.
32.	Тактильные диски малые и большие – набор	1 шт.
33.	Степ-платформы	15 шт.
34.	Шведская стенка	3 шт.

№	Наименование	Кол-во
35.	Пластиковые кольца гибкие с креплениями	13 шт.
36.	Платочки цветные	12 шт.
37.	Бусины цветные в ведре	1 шт.
38.	Барабанные палочки	20 шт.
39.	Кольца для Пилатеса	15 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

- компакт-диски со специально подобранной музыкой для детских занятий;
- методическая литература по детскому фитнесу и физическому воспитанию детей;
- периодические издания, справочная литература, видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);
- планы - конспекты открытых занятий педагогов.

2.2 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
2 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу

2.3 Учебный план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ					
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	«Осенний марафон»	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.1	«Воспоминания о лете»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.2	«В осеннем лесу»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.3	«Отправляемся в поход»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.4	«На старт, внимание, марш!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.	«Фит-микс»	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.1	«Послушный хоппик»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	«Разноцветные тянучки»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.3	«Круг – наш друг»	2		2	Наблюдение.

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					Выполнение упражнений.
3.4	«Гимнастика для пластики»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.5	«Попрыгунчики»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	«Потанцуем?»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.1	«Танец со шляпой»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.2	«Макарена»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
4.3	«Круглая песня»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	«Здоровая планета»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.1	«ЗОЖек в гостях у ребят»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.2	«Красивые спинки, здоровые ножки»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.3	«Морковные истории»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.	«Путешественники»	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.1	«Пиратские приключения»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.2	«За тридевять земель»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.3	«Остров сокровищ»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.4	«В стране всезнаек»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	«Экспресс-фитнесс» (занятия по станциям)	4		4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.	«Йожики»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.1	«Путешествие в Индию»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.2	«Йога-зоопарк»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.3	«Воинственные йоги»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.	«Игротека»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.1	«Животный мир»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.2	«Мяч в игре!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.3	«Воздушные игры»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.	«Школа хопника»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений.

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
10.1	«Попрыгаем, попрыгаем и ножками подрыгаем»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.2	«Эстафеты на мячах»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.3	«Танцы с хоппом»»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.	«Повторим и закрепим»	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.1	«Танцевальный бум!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.2	«Эстафеты! Эстафеты! за полезные конфеты»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.3	«Навестим ЗОЖека»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.4	«Куда глаза глядят?!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
12.	Заключительный праздник	2		2	
Итого:		72	1	71	
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ					
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	«Чемпионы»	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений
2.1	«Радужная аэробика!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
2.2	«Экспресс-фитнес»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
2.3	«Мудрый йог»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
2.4	«Внимание – соревнование!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
3.	«Баланс для нас»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
3.1	«Подушки - подружки»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
3.2	«Роллер-гимнастика»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
3.3	«По сугробам крутолобым»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
4.	«По секрету всему свету»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
4.1	«Фитнес-новости»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
4.2	«КругоЦветное путешествие»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
4.3	«Где живет любовь?!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.	«ЗОЖек возвращается»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
5.1	«Что полезно? – Нам интересно»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.2	«Массажная поляна»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.3	«Спешим на помощь!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.	«Мастер спорта!»	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.1	«Воздушный теннис»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.2	«Баскетбольный турнир»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.3	«Лыжные гонки»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.4	«Хоккей с мячом»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	«Отбивай, бросай и прыгай»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.1	«Малый мяч пустился вскачь»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.2	«Прыгучая команда»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.3	«Ловкие ручки!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	«Красивая осанка»	4		4	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	«Крепкие ножки бегут по дорожке»	4		4	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	«Игротека»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.1	«Канатная дорожка»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.2	«Раз, два, три ну-ка повтори»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.3	«Мяч в игре!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.	«Танцевальная аэробика»	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.1	«Барабаны»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.2	«Танец с мячом»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.3	«Маленькие гномики»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.4	«Калинка-малинка»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
12.	«Выпускник»	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
12.1	«В здоровом теле здоровый дух»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
12.2	«Что мы умеем?»	2		2	Наблюдение.

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					Выполнение упражнений
12.3	«Мы не прощаемся, а говорим до новых встреч!»	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
13.	Заключительный праздник	2		2	
Итого:		72	1	71	

2.4 Содержание занятий

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация. Выполнение аппликации на тему здорового образа жизни.
2.	«Осенний марафон»		Подвижные игры, эстафеты, повторение основных упражнений, которые были изучены в прошлом учебном году. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, лепку из пластилина или рисунок на тему «Золотая осень»
3.	«Фит-микс»		Аэробные занятия для улучшения работы сердечно - сосудистой системы ребенка, упражнения на развитие координации, силы и гибкости, с использованием спортивного фитнес – оборудования. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, состоящие из геометрических фигур.
4.	«Потанцуем?»		Танцевальные занятия с дополнительным оборудованием, под подобранную музыку. Развивают чувства ритма, координацию, пластику. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, лепку из пластилина или рисунок на тему танцев
5.	«Здоровая планета»	Беседы о правильном питании	Массажные упражнения, игры, упражнения для профилактики плоскостопия. Творческая часть, включающая в себя лепку из пластилина, рисунок на тему здорового питания (фрукты, овощи).
6.	«Путешественники»		Прохождение разных полос препятствий, перемещений от одной станции к другой с увлекательными сюжетными линиями. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации на тему путешествий по разным странам.

7.	«Планеты солнечной системы»	Темы: « <i>Меркурий</i> », « <i>Венера</i> », « <i>Земля</i> », « <i>Марс</i> », « <i>Юпитер</i> », « <i>Сатурн</i> », « <i>Уран</i> », « <i>Нептун</i> », « <i>Плутон</i> », « <i>Солнце</i> ».	Упражнения и задания на развитие двигательной активности и познавательной сферы ребенка. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации различных планет.
8.	«Экспресс-фитнес» (занятия по станциям)		Занятия на развитие силы, ловкости, координации, баланса. Занятие строится из заранее подготовленных станций. Каждая станция представлена определенным оборудованием, с которым необходимо выполнить упражнение в течение заданного времени, затем перейти на следующую станцию. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации или рисунок на тему активного образа жизни и занятий фитнесом.
9.	«Йожики»		Раздел детской йоги, с использованием простых статических и динамических поз, доступных для ребенка, направленных на увеличение гибкости и координации. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, или рисунок на тему Индии и йоги.
10.	«Игротека»		Подвижных игр, направленные на развитие двигательных качеств, а также на внимание, концентрацию, развитие воображения и т.п. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, лепку из пластилина различных представителей животного мира.
11.	«Школа хоппика»		Упражнения с использованием большого мяча с рожками, укрепляющие опорно-двигательный аппарат, оказывающий благоприятное воздействие на позвоночник, укрепляющий мышечный корсет ребенка. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, рисунка на тему активного образа жизни и занятий фитнесом.
12.	«Повторим и закрепим»		Повторение изученного материала, закрепление выполнения простых и сложных движений, упражнений, танцевальных элементов. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации, лепку из пластилина или рисунок на тему активного образа жизни и занятий фитнесом.
13.	Заключительный праздник		Фитнес-праздник для детей с приглашением родителей
2 год обучения			

1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация. Выполнение аппликации «Знакомство».
2.	«Чемпионы»		Аэробика, силовое занятие, детская йога, занятие – соревнование. Занятия содействуют укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликаций, включающих изображение радуги.
3.	«Баланс для нас»		Упражнения с использованием балансирующего оборудования, занятия помогают ребенку научиться балансировать, включая в работу мелкие группы мышц, способствуют развитию вестибулярного аппарата. Творческая часть, включающая в себя лепку из пластилина.
4.	«По секрету всему свету»		Познавательные занятия, с использованием разнообразных игр, упражнений, эстафет. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликаций «Дружба», «Любовь».
5.	«ЗОЖек возвращается»	Беседы о правильном питании	Массажные упражнения, игры, упражнения для профилактики плоскостопия. Творческая часть, включающая в себя выполнение лепку из пластилина на тему здорового питания.
6.	«Мастер спорта!»		Знакомство с различными видами спорта, закрепление навыков бросания, отбивая, скольжения и других. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликации и рисунки на тему различных видов спорта.
7.	«Отбивай, бросай и прыгай»		Упражнения с использованием мячей разного диаметра. Творческая часть, включающая в себя лепку из пластилина «Шары, круги».
8.	«Красивая осанка»		Корректирующие упражнения с использованием дополнительного оборудования, укрепляющие мышцы спины и способствующие формированию правильной осанки. Творческая часть, включающая в себя выполнение рисунков о здоровом образе жизни.
9.	«Крепкие ножки бегут по дорожке»		Упражнения, направленные на формирование свода стопы, оказывающие укрепляющее, массажное действие. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликаций о здоровом образе жизни.

10.	«Игротека»		Подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств, а также на внимание, концентрацию, развитие воображения и т.п. Творческая часть, включающая в себя лепку из пластилина или рисунки на тему различных игр.
11.	«Танцевальная аэробика»		Танцевальные занятия с дополнительным оборудованием и без него. Развивают чувства ритма, координацию, пластику. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликаций «Барабаны», «Гномики» и др.
12.	«Выпускник»		Повторение изученного материала, закрепление выполнения простых и сложных движений, упражнений, танцевальных элементов. Творческая часть, включающая в себя выполнение аппликаций о здоровом образе жизни.
13.	Заключительный праздник		Фитнес-праздник для детей с приглашением родителей

2.5 Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Диагностические методики

Диагностика проводится по методике М.А. Руновой [10].

1. Реакция детей на физическую активность

Провести функциональную пробу: 20 приседаний за 30 секунд, вначале измерить пульс в покое. Оценка: учащение пульса на 25-50% - норма, дыхания в 4-6 раз – норма, время восстановления 2-3 минуты.

Высокий уровень – ребенок выполнил задание на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнения, умел слушать педагога, понимал инструкции и выполнил задание без ошибок.

Средний уровень – ребенок выполнил задание на без признаков переутомления, но допускал ошибки при усвоении инструкции педагога.

Низкий уровень – ребенок выполнил задание на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения задания.

2. Координация

Упражнение «Ровная дорожка»

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Высокий уровень – ребенок выполнил задание на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнения, умел слушать педагога, понимал инструкции и выполнил задание без ошибок.

Средний уровень – ребенок выполнил задание на без признаков переутомления, но допускал ошибки при усвоении инструкции педагога.

Низкий уровень – ребенок выполнил задание на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения задания.

3. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Оценка личностных компетенций

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Высокий – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

Средний – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Низкий - ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

Высокий – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

Средний – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Низкий – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

Высокий – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием

принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

Средний – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности.

Низкий – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Диагностическая карта _____ уч. год

Название объединения «Расти большой»

Образовательная программа «Расти большой»

ФИО педагога _____

№ п/п	ФИ ребенка	Предметные компетенции									Личностные компетенции								
		Физическая активность			Координация			Гибкость			Интерес ребёнка к занятиям в объединении			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
Группа №.../ Год обучения...																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 5 – 7 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цели воспитания для каждой возрастной группы

Обучающиеся дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 5-7 лет – воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;
- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	5-7 лет	Беседы с обучающимися о безопасности жизнедеятельности	в течение года	Педагогическое руководство объединением
2.	5-7 лет	Родительские собрания, индивидуальные консультации с родителями	в течение года	Работа с родителями
3.	5-7 лет	Совместные занятия фитнесом с родителями	в течение года	Работа с родителями
4.	5-7 лет	Новогодние праздники	Декабрь	Ключевые дела
5.	5-7 лет	Заключительные праздники	Май	Ключевые дела

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Формы работы с детьми на занятиях

Способ проведения занятий: групповой (10-12 человек)

Формы: физкультурно-оздоровительные занятия, игровые занятия, культурно-массовые мероприятия.

Большое значение уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки при проведении занятий являются исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений, количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения.

Физкультурно-оздоровительные занятия:

Занятие с использованием упражнений направленных на развитие всех групп мышц, костного скелета, сердечно-сосудистой системы с использованием разной нагрузки (большой, средней, малой).

Сюда входят: упражнения на растяжку, занятия с мячами и другим фитнес-оборудованием, силовые упражнения, бег, прыжки, танцевальные и аэробные уроки.

Игровые занятия:

Игровые занятия составляют основу всех занятий объединения «Расти большой», так как возраст обучающихся от 5 до 7 лет. В программу работы входят оздоровительно-развивающие игры, способствующие совершенствованию двигательных навыков, закреплению достигнутых результатов коррекционной работы, повышению эмоционального состояния детей и получению удовольствия от процесса и результатов игры, формированию навыков честного соперничества.

На занятиях предлагается следующее разделение игр – соревновательные, кооперативные, не соревновательные. *Игры делятся:* познавательные игры, оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии, при нарушении осанки, игры на развитие мелкой и крупной моторики и т.д.

Культурно-массовые мероприятия:

Проведение праздников, соревнований, семейных эстафет. Данная форма организации занятий способствует сплочению коллектива, социализации ребенка в обществе, формированию коммуникативных качеств.

4.2 Сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья как основная социальная структуры, которая в основном определяет уровень здоровья ребенка.

В работе с семьёй объединения «Расти большой» важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между

семьей и педагогом. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы, надо особое внимание уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих *основных положениях*, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогу, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском объединение «Расти большой».

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагога и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка;
- Ознакомление родителей с содержанием работы объединения.
- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания).
- Индивидуальные и групповые консультации с участием педагога-психолога
- Семинары-практикумы, "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в оборудованном фитнес-зале.
- Совместные физкультурно-оздоровительные досуги, праздники.

4.3 Пример использования методов организации занятий:

Тема	Используемые формы и методы
«Остров сокровищ»	<ul style="list-style-type: none">- Метод словесного и сенсорного воздействия:- объяснение и указания при выполнении упражнений,- беседа и рассказ детям о волшебном острове сокровищ,-показ упражнений (имитация движений животных, движения с использованием оборудования)- объяснения и указания при выполнении творческой части- Игровой метод (использование игры как основы для занятия)

Тема	Используемые формы и методы
	- <i>Репродуктивный метод</i> (выполнение известных ребенку упражнений, таких как: ходьба, бег, приседания и усвоение правильного выполнения этих движений)
«Эстафеты! Эстафеты! за полезные конфеты»	- <i>Метод словесного и сенсорного воздействия</i> (объяснения, беседа, указания, показ упражнений, объяснения и указания при выполнении творческой части - <i>Соревновательный метод</i> (использование эстафетных заданий на скорость, ловкость) - <i>Метод строго регламентированного упражнения</i> (выполнения целостного упражнения по показу педагога). - <i>Игровой метод</i> (игры соревновательного характера)

4.4 АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. ФИО ребенка _____
2. Дата и год рождения ребенка _____
3. Как вы называете ребенка дома (включая ласкательные имена):

4. Вы ожидаете, что наши занятия с детьми будут способствовать (нужное подчеркнуть):
 - общему физическому развитию ребенка;
 - пробуждению у него интереса к физкультуре;
 - приобретению навыков работы в коллективе;
 - развитию коммуникабельности, умению налаживать контакты с другими детьми;
 - другие ожидания: _____
5. Индивидуальные особенности:
 - перечислите 5 наиболее выраженных черт характера, присущих Вашему ребенку:

 - чем занимается с удовольствием?

 - чем не любит заниматься?

 - какая ситуация может оказаться трудной, стрессовой?

Дата заполнения анкеты «_____» _____ 20__ г.
 Анкету заполнил (а) _____

Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозаикаСинтез, М., 2014.
3. Гурьев С.В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебно-методическое пособие. ИНФРА-М, 2020.
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. // Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольных образовательных учреждений. - М.: «Просвещение», 2007.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. // Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - М.: «Просвещение», 2007.
6. Лямина Г.М. Анатомо-физиологические особенности детей. Воспитание детей в старшей группе детского сада. М., 1984.
7. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. 4-е изд. – Спб.: Питер, 2009 г.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры:1-4 классы. // Пособие для учителей физкультуры, преподавателей начальной школы и студентов педагогических вузов. – М.: «Вако», 2007.
9. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. // Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. - М.: «Просвещение», 2007.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
11. Русскова Л.В., Баканенкова Л.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. //Сборник статей. М., 1982.
12. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. ФГОС. Детство-Пресс, 2017.
13. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
14. Сулим Е.А. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО. Сфера, 2018.
15. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.