

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 59  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 59 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 59 Приморского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 26.10.2023г. № 2

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 59  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Голланд  
Приказ от 26.10.2023г. № 79/1

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет  
Срок реализации: 64 час (1 год)

Разработчик: педагог  
дополнительного образования  
Полищук Ю.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Адресат Программы	3
1.3.	Актуальность реализации Программы	4
1.4.	Отличительные особенности Программы	4
1.5.	Уровень освоения Программы	5
1.6.	Объем и срок освоения Программы	5
1.7.	Цель и задачи Программы	5
1.8.	Планируемые результаты	5
1.9.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	5
	Язык реализации	5
	Форма обучения	5
	Особенности реализации	6
	Условия набора и формирования групп	6
	Формы организации и проведения занятий	6
	Особенности организации образовательного процесса	6
	Кадровое обеспечение	6
	Материально-техническое оснащение	6
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	8
4.1.	Цели и задачи рабочей программы	9
4.2.	Планируемые результаты обучения	9
4.3.	Принципы рабочей программы	9
4.4.	Описание образовательной деятельности	10
4.5.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов	10
4.5.1.	Методы и приемы обучения	10
4.5.2.	Возрастные особенности развития	11
4.6.	Календарно-тематическое планирование	12
5.	Оценочные и методические материалы	19
6.	Перечень нормативных правовых актов	19
7.	Список использованной литературы	20

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» разработана на основе нормативно–правовых актов и локальных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2019 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. 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»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
10. Устав ГБДОУ детский сад № 59 Приморского района Санкт-Петербурга.

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации:

#### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **1.2. Адресат Программы**

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет независимо от их гендерной принадлежности. Важно физическое здоровье обучающихся, отсутствие медицинских противопоказаний.

Отсутствие у ребенка природных способностей к избранному им виду деятельности не является основанием для отказа.

### **1.3. Актуальность реализации Программы**

Актуальность выбранной темы состоит в том, что через танец, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них улучшается речь. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей. Программа по детскому фитнесу « должна способствовать, в первую очередь, коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирелевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Константиновой А.И. и Потапчук А.А. Данные методические разработки соответствуют как базовым, так и современным требованиям образования в ДОУ.

### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Рациональное сочетание в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес - не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

## 1.5. Уровень освоения Программы

Общекультурный.

## 1.6. Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем образовательной нагрузки: 64 часа в год, по 2 часа в неделю, 1 час для обучающихся 5-6 лет равен 25 минут.

Срок реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость групп: до 16 человек.

Продолжительность занятий – 25 мин;

## 1.7. Цель и задачи Программы

**Цель программы** - развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом, средствами аэробики, фитбол-гимнастики, стретчинга.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать детей основам здоровьесбережения; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения;
- познакомить детей с современными направлениями детского фитнеса;
- прививать навыки осознанного отношения к выполнению движений;
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- знакомить детей с различными видами спорта.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развивать умение выражать эмоции и творчество в движении.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества
- смелость, чувство коллективизма, трудолюбие стремление к достижению поставленной цели.

## 1.8. Планируемые результаты

**К концу обучения:**

- знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса;
- удерживают позу правильной осанки;
- знают названия упражнений игрового стретчинга и степ аэробики, качественно и последовательно их выполняют;
- выполняют индивидуальные нормативные показатели;
- двигаются в соответствии с заданным темпом, четко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения;
- с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания;
- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации.

## 1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации:** модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

**Условия набора и формирование групп:** для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 5 до 6 лет, без медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 16 человек, формируется с учетом санитарных норм.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая форма: ориентирует дошкольников на создание «творческих пар», позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы;

- фронтальная форма: предполагает подачу учебного материала всему коллективу воспитанников через беседу или объяснение; способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать в сотрудничестве;

- индивидуальная форма: предполагает самостоятельную работу детей дошкольного возраста, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога дополнительного образования.

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы. Общение происходит в форме беседы, обсуждения результатов.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин.

- обучающиеся старшей группы (с 5 до 6 лет) – 25 мин.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с игровыми, дискуссионными, творческими видами деятельности.

Педагог создает условия для организации всех видов детской деятельности по интересам и желанию детей.

#### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

#### **Материально - техническое оснащение:**

- физкультурный зал;

- магнитофон;

- фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);

- мат гимнастический;

- фитболы;

- детские тренажеры.

## 2. Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Часы (мин)		Формы контроля
		Т	П	
1.	Общая физическая подготовка	0,5	3	Наблюдение
2.	Игровой стретчинг	1	15	Наблюдение
3.	Степ-аэробика	0,5	15	Наблюдение
4.	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	5	Наблюдение
5.	Ритмическая гимнастика	0,5	4	Наблюдение
6.	Элементы футбола	0,5	15	Наблюдение
7.	Элементы дыхательной гимнастики	1	2	Наблюдение
	Итого	5 ч.	59 ч.	Наблюдение

## 3. Календрный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» на 2023-2024 учебный год

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября текущего года	31 мая текущего года	32	64	2 раза (2 часа) в неделю 1 час не более 25 минут – 5 - 6 лет

#### **4. Рабочая программа**

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 59  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 59 Приморского района Санкт-Петербурга)*

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительной общеразвивающей программы  
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации: 1 год.

Педагог дополнительного образования

Полищук Ю.В.

Санкт-Петербург



#### **4.1. Цель и задачи рабочей программы**

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» ориентирует на расширение воспитанниками дошкольного возраста знаний, умений и навыков в области физического воспитания и физической культуры. Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

**Цель программы** - развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом, средствами аэробики, фитбол-гимнастики, стретчинга.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать детей основам здоровьесбережения; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения;
- познакомить детей с современными направлениями детского фитнеса;
- прививать навыки осознанного отношения к выполнению движений;
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- знакомить детей с различными видами спорта.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развивать умение выражать эмоции и творчество в движении.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества
- смелость, чувство коллективизма, трудолюбие стремление к достижению поставленной цели.

#### **4.2. Планируемые результаты**

**К концу обучения:**

- знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса;
- удерживают позу правильной осанки;
- знают названия упражнений игрового стретчинга и степ аэробики, качественно и последовательно их выполняют;
- выполняют индивидуальные нормативные показатели;
- двигаются в соответствии с заданным темпом, четко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения;
- с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания;
- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации.

#### **4.3. Принципы рабочей программы**

Программа соответствует следующим принципам:

- принцип индивидуализации: предполагает учет индивидуальных особенностей дошкольников;
- принцип доступности: предполагает учет возрастных особенностей воспитанников дошкольного возраста;
- принцип сотрудничества: предполагает организацию взаимодействия с семьей дошкольников;
- принцип системности: предполагает систематизацию информации на уровне ее передачи от педагога к воспитанникам дошкольного возраста;

- принцип последовательности: предусматривает усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения дошкольниками предыдущих заданий;
- принцип пропорциональности: предполагает пропорциональное распределение учебной нагрузки в течение каждого учебного занятия, включающей элементы релаксации, что является необходимым условием для поддержания здоровья воспитанников дошкольного возраста;
- принцип наглядности: предполагает использование в процессе обучения иллюстративных, демонстрационных материалов, являющихся обязательным условием организации процесса обучения для детей дошкольного возраста;
- принцип комфортности: предполагает создание психологически комфортной атмосферы, удобной развивающей пространственно-образовательной среды.

#### **4.4. Описание образовательной деятельности**

##### **Особенности организации образовательного процесса:**

Важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с игровыми, дискуссионными, творческими видами деятельности.

Педагог создает условия для организации всех видов детской деятельности по интересам и желанию детей.

**Условия набора и формирование групп:** для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 5 до 6 лет, без медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 16 человек, формируется с учетом санитарных норм.

##### **Формы организации и проведения занятий**

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая форма: ориентирует дошкольников на создание «творческих пар», позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы;
- фронтальная форма: предполагает подачу учебного материала всему коллективу воспитанников через беседу или объяснение; способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать в сотрудничестве;
- индивидуальная форма: предполагает самостоятельную работу детей дошкольного возраста, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога дополнительного образования.

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы. Общение происходит в форме беседы, обсуждения результатов.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин.

- обучающиеся старшей группы (с 5 до 6 лет) – 25 мин.

#### **4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов**

##### **4.5.1. Методы и приемы обучения**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

#### **4.5.2. Возрастные особенности развития детей 5-6 лет**

Дошкольный возраст от 5 до 7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего ребёнка составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны. Если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников.

Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, а ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность.

Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте легче всего научить детей кататься на коньках, велосипеде, плавать.

Вообще, 5-6 лет - идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию. Период окостенения скелета заканчивается в четырёхлетнем возрасте, поэтому дошкольники 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивает в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту. Нервная система у детей дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут, и он готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен, но не стоит забывать, что помимо физического воспитания дошкольника, необходимо заниматься и развитием мелкой моторики, ведь от нее зависит речь, координация рук, глазомер, быстрота движения, фантазия.

В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается опорно-двигательный аппарат, именно в этот период необходимо тщательно следить за ребёнком по нескольким причинам:

- в этом возрасте еще не закончен процесс окостенения, кости достаточно эластичные, а мышцы пока не развиты. В данный период легко получить травму, часто наблюдаются переломы конечностей, любые нагрузки должны быть направлены исключительно на общее физическое развитие;
- необходимо строго следить за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, в какой позе рисует или читает книгу. У некоторых специалистов есть мнение, что предрасположенность к сколиозу зарождается именно в возрасте 5-6 лет;
- в «период вытягивания» детей нужно следить за их правильным питанием, чтобы в рационе ребенка присутствовали белки животного и растительного происхождения, витамины и минералы, необходимые для правильного развития опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, знание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

#### 4.6. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
октябрь	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад;</p> <p>Аэробика «Зоопарк»;</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Раки прячутся» + «Колобок»;</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом;</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе;</p> <p>Гимнастика с набивным мячом;</p> <p>Фитбол;</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу); Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степплатформе.</p> <p>Игровое упражнение «Раки»;</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»;</p>	<p>«Будь внимателен»</p> <p>«Мой мяч»</p>	<p>«Журавль»,</p> <p>«Цапля»,</p> <p>«Веточка»,</p> <p>«Собачка»,</p> <p>«Бабочка»,</p> <p>Лисичка»,</p> <p>«Кустик»,</p> <p>«Сундучок»,</p> <p>«Морская звезда»</p>

<p style="text-align: center;"><b>ноябрь</b></p>	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»; Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки»; Степ-аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Гимнастика с атлетическим мячом; Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». Впрыгивание на предмет с места Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>	<p>«Будь внимателен» «Походка и настроение»</p>	<p>«Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садится за горизонт», «Жучок»</p>
--	---	---	--

<p style="text-align: center;">декабрь</p>	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук.          Подскоки, руки на поясе;          Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг;          Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;          Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», «Эквилибрист»          Силовая гимнастика с резиновым жгутом;          Степ-аэробика;          Аэробика;          Фитбол;          Йога;          Дыхательная гимнастика «Еж»; «Самолет»;          Гимнастика с гантелями;          Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе.          Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки.          Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч.          Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч.          Отбивание мяча двумя руками и поочередно.          Гимнастика с набивным мячом;          Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца).          Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей</p>	<p>«Путаница»          «Скажи ласковое слово»</p>	<p>«Солнышко»,          «Деревце»,          «Ручей»,          «Бабочка»,          «Кузнечик»,          «Цветок»,          «Жучок»</p>
--	---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>январь</b></p>	<p>Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степплатформе; Ползание спиной вперед на ягодницах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика»Вот помощники мои» Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение «Сосулька», «Сосулька капает». Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>	<p>«У белки в дупле» «Горячий и холодный мяч»</p>	<p>«Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Жучок»</p>
<p style="text-align: center;"><b>февраль</b></p>	<p>Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика «Вот мои помощники»; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика «Шары летят» Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком.</p>	<p>«Веселая зарядка» «Тихо-громко»</p>	<p>««Ручей», «Маленькая елочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок»»</p>

<p style="text-align: center;">март</p>	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».  Фигурная маршировка: через центр колонной.  Размыкание по номерам.  Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»;  Степ-аэробика с большим мячом;  Фитбол;  Силовая гимнастика с резиновыми жгутами  гимнастика с мячом;  Аэробика;  Пальчиковая гимнастика «Гриб»  Кувырок в кольцо боком.  Соблюдать группировку;  Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо.  Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.  Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.  Запрыгивание на препятствие.  Кувырок в кольцо боком.  Соблюдать группировку.  Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх.  Держать спину прямо.  Перестроение в круг.  Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.  Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»)  Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге  Дыхательная гимнастика «Дровосек», «Ежик»  Перестроение в круг.  Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	<p>«Шел крокодил»  «Быстро возьми, быстро положи»</p>	<p>«Павлин»,  «Пенек»,  «Бабочка полетела»,  «Фонарик»,  «Веселый жеребенок»</p>
---	--	---	--



<p style="text-align: center;">апрель</p>	<p>Ходьба обычная;          Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой;          Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги;          Игровое упражнение «Шалтай-Болтай»,          »Крокодил», «Мячики»;          Аэробика;          Пальчиковая гимнастика «Ветер»;          Дыхательная гимнастика «Поехали»;          Силовая гимнастика с набивным мячом;          Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.          Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»;          Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; Пальчиковая гимнастика «Ветер»;          Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки».          «Полоса препятствий»:          - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе.          - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги.          - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь».          - Кувырок через мягкое кольцо боком.          Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>«Удочка»          «Черт и краски»</p>	<p>«Карусель»          «Верблюд»          «Саранча»          Матрешка          Экскаватор</p>
---	--	--	---

<p style="text-align: center;">май</p>	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху;  Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной;  Бег с захлестом голени, руки на поясе;  Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»;  Силовая гимнастика с гантелями  Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»  Прыжки в чередовании с ходьбой  Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»;  Упражнения на турнике: вис:  - развести ноги в стороны с вытянутыми носками;  - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги.  Дыхательная гимнастика «Шарик красный»  Владение доской:  Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски  Строевые упражнения:  Умение четко выполнять команды Гибкость:  - Наклон вперед из положения стоя Выносливость:  - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта Равновесие:  Упражнение «Фламинго»  Упражнение «Ровная дорожка»  Сила: - Подъем туловища из положения лежа</p>	<p>«Сделай фигуру» «Тик-так»</p>	<p>«Домик»  «Журавль»  «Вторая поза воина»  «Паучок»  «Кузнечик»  «Матрешка»  «Черепашка»</p>
--	--	----------------------------------	---

## 5. Оценочные и методические материалы

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг осуществляется методом:

1. Включенного педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности детей, уровня их развития.

2. Индивидуального тестирования. Оценка уровня усвоения материала по предмету проводится по индикатору (качественной характеристики):

1 - освоил меньше планируемого - низкий уровень освоения Программы;

2 - освоил все виды движений, но допускает неточности - средний уровень освоения Программы;

3 - освоил все виды движений - высокий уровень освоения Программы.

Система оценки:

- средний балл на начало и конец учебного года по горизонтали показывает общий уровень развития конкретного ребенка;

- средний балл по вертикали показывает качественный уровень освоения материала обучающимися группы конкретного знания или умения на начало или конец учебного года.

0,8 – 1,6 – низкий уровень

1,7 – 2,5 – средний уровень

2,6 – 3,0 – высокий уровень.

Данные заносятся в таблицу:

№ п/п	Фамилия, имя	Знают, о правилах гигиены, о пользе упражнений и детского фитнеса		Знают названия упражнений и игрового стретчинга и степ-эробики, последовательно их выполняют		Выполняют индивидуальные нормативные показатели		Выразитель но выполняют движения		Не нарушают правила поведения в зале, трудолюбивы, дружелюбны		Итоговая уровневая оценка		Индивидуальный средний балл	
		Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.
1.															

## 6. Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## 7. Список используемой литературы

1. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду». Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М.: 2009
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д: Феникс, 2005
4. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
5. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. -М.: – Центр Фитбол, 2007
6. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. «Фитнес для дошкольников», «Детство-Пресс» Санкт-Петербург, 2017
7. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». - С.П., 2003
8. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников». Методическое пособие. – М., 2006
9. Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг» - фитбол сказки. – СПб.: Речь, 2009
10. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь. 2007
11. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие/ под редакцией Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб. «Детство – Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012
12. Прищепа С. «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника». Дошкольное воспитание. – 2004 № 1
13. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2008
14. Сулим Е.В. «Детский фитнес», ТЦ Сфера Москва, 2015 г.
15. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду», ТЦ Сфера Москва, 2010 г.
16. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005
17. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической

культуры педагогических ВУЗов/Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «Детство – Пресс», М., ТЦ «Сфера»2008.

18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс» Лечебно-профилактический танец. Учебное пособие – СПб., «Детство – Пресс», 2007

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 59 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Голланд Елена Геннадьевна, Заведующий

13.01.24 20:36 (MSK)

Сертификат BFBC3C5030A1E1F986DD0FE46E31CD12