

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №103 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от _____.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
_____ (Е.В. Морковкина)
Приказ от _____ № _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Разработчик:
Громова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы «Детский фитнес» - физкультурно – спортивная. Программа направлена на гармоничное физическое развитие детей с ОВЗ через организованную двигательную активность. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений и двигательной активности в определенном темпе. Во время занятий повышается общий тонус организма, повышается ловкость, выносливость, координация, формируются навыки здорового образа жизни в активном движении.

Адресат программы: обучающиеся ГБДОУ детский сад №103 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга 4-8 лет с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития) без предъявления требований к уровню развития или степени сформированности интересов и мотиваций в данной области. Противопоказанием для освоения программы являются заболевания сердечно-сосудистой системы, воспалительные состояния опорно-двигательного аппарата.

Актуальность: Проблема здоровья подрастающего поколения является актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности. Однако дети с ОВЗ (задержка психического развития) отличаются эмоциональной лабильностью и незрелостью координации. Для них простые движения и игры зачастую оказываются сложными или даже непосильными. Оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста с ОВЗ посредством занятий фитнесом позволяет улучшить координацию, повысить физическое состояние организма и сформировать культуру движения как ценности здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность: в формировании у обучающихся с ОВЗ самостоятельности и упорства в достижении цели, предоставлении возможностей для самовыражения, в развитии творческого потенциала при выполнении заданий, формировании дополнительных условий для социальной адаптации ребенка с ОВЗ.

Новизна заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей и общее гармоничное развитие детей с ОВЗ 4-8 лет.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (4-8 лет).

В период дошкольного детства формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного физического развития детей. В этом возрасте быстро развивается нервная система, укрепляется и растет скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения.

Физическое развитие дошкольников 3-5 лет характеризуется тем, что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. В этом возрасте процессы нервной системы недостаточно сильны и подвижны, однако связи условных рефлексов отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. В коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Недостаточная развитость психических процессов, в особенности внимания, не позволяет детям долго сосредотачиваться на чем-то одном, дети быстро утомляются.

Сердечно-сосудистая система детей дошкольников достаточно хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Сосуды в детском организме шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей раннего возраста. В этом периоде заканчивается становление нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете преобладает хрящевая ткань, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей, поэтому так важно в этом возрасте развивать физические качества, в особенности гибкость. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Несмотря на это, дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. У детей развивается выносливость, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Уровень освоения ДОП «Детский фитнес»: общекультурный.

Объем освоения: 16 часов.

Срок освоения: 1 год.

Отличительные особенности: комплексный подход.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития и формирования двигательной культуры детей с ОВЗ.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о детском фитнесе, разнообразии видов движения, здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;
- обучение основным видам движений фитнеса: ходьба, бег, прыжки, движения отдельными частями тела;
- формирования навыка соотнесения своих движений с музыкой, ритмичного движения;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, основных видах движений степ-аэробики.

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта детей;
- развитие физических качеств: координации, чувства равновесия, выносливости, силы;
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и двигательной активности;
- формирование культуры здорового образа жизни через организованную двигательную активность;
- развитие коммуникации в группе сверстников.

Планируемые результаты освоения ДОП «Детский фитнес» /с учетом индивидуальных особенностей развития/.

Предметные	Обучающийся знает: <ul style="list-style-type: none">- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;- технику выполнения упражнений с предметами, степ-платформой.
------------	--

	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи); -знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание; -владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание); -поддерживать правильное дыхание в двигательных упражнениях; -правильно выполнять упражнений на степ-платформе; -играть в элементарные игры с использованием степ-платформы
Метапредметные	Обучающийся умеет соотносить свои действия с планируемым результатом, способен оценить свою работу и вычлнить ошибки и нарушения, регулировать свое поведение.
Личностные	Обучающийся осознает ценность здорового образа жизни и спорта, проявляет терпение и усердие в тренировках, осознает и умеет выполнять правила работы на спортивных занятиях.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации ДОП «Детский фитнес» – русский. **Форма обучения** – очная.

Особенности реализации ДОП – программа предусматривает вариативность форм реализации задач, что обусловлено контингентом обучающихся (дети с ОВЗ). Предусмотрена индивидуальная работа и ситуативная помощь педагога. В случаях работы с невербальными обучающимися, возможно использование альтернативной или дополненной коммуникации. В каникулярное время реализация программы проводится в форме повторения любимых упражнения или игровой двигательной активности.

Условия набора и формирования групп – набор обучающихся производится по запросу семьи. Допускается формирование разновозрастных групп, включение новых участников в течение учебного года. **Численный состав групп** – до 15 человек. Уменьшенное количество участников группы возможно, обусловлено тем, что программа ориентирована на лиц с ОВЗ (с задержкой психического развития), результативная образовательная деятельность с которыми возможна лишь в ситуации сокращенной группы.

Формы организации и проведения занятий – групповое с возможностью индивидуальной ситуативной помощи. Каждое занятие имеет традиционную структуру:

разминка, ОРУ, игра, растяжка и релаксация. Во время выполнения упражнения педагог дополнительного образования организует поддержку и страховку от несчастных случаев.

Материально-техническое оснащение ДООП «Детский фитнес» включает в себя:

- 1) спортивный зал;
- 2) спортивная форма: шорты или штаны, футболка, кроссовки;
- 3) спортивный инвентарь (палки, мячи, мешочки, кружки и т.д.) по количеству детей;
- 4) музыкальная колонка с подбором ритмичной музыки;
- 5) фитбол средний и большой – по количеству детей;

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детским садом № 103
компенсирующего вида

Невского района Санкт-Петербурга

(Е.В. Морковкина)

Приказ от _____ г № _____

Учебный план реализации ДОП «Детский фитнес» на 2024-2025 учебный год первый год обучения (для обучающихся 4-8 лет с ОВЗ)

	Раздел	Количество часов практики			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: инструктаж, знакомство с оборудованием	1	1	1	Наблюдение
2	Изучение общеразвивающих упражнений (с предметами и без)	5	-	5	
3	Ориентировка в пространстве	2	-	2	
4	ОРУ с гимнастическими атрибутами	3	-	3	
5	ОРУ с фитболами	3	-	3	
6	Итоговые занятия.	2	-	2	
Итого:		16	1	16	Видеоотчет

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №103 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детским садом № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга

_____ (Е.В. Морковкина)

Приказ от _____ г № _____

**Календарный учебный график
реализации ДОП «Детский фитнес» на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	31 мая	35	32	16	1 раза в неделю по 30 минут

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №103 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от _____

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
_____ (Е.В. Морковкина)
Приказ от _____ г № _____

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»**

Год обучения: первый

Разработчик: Громова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана для дошкольных образовательных учреждений, предназначена для детей дошкольного возраста 4-8 лет в соответствии с нормативно – правовыми актами:

Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ч. 9 ст. 2); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями»;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); «Правила оказания платных образовательных услуг», утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441.

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения (с 01 октября) и предполагает 32 занятий в год. Списочный состав группы формируется в соответствии с санитарными нормами и особенностями реализации программы, но не более 15 человек в группе. Занятия проводятся 1 раза в неделю в проветриваемом помещении.

Зачисление воспитанников на обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по договорам об образовании, заключаемым при приеме на обучение. Формирование групп осуществляется по заключенным договорам, в соответствии с возрастом обучающихся, без предъявления требований к уровню образования. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Представляется целесообразным выделить несколько *групп принципов формирования программы*:

1. Системности, последовательности, доступности - занятия проводятся в системе в течение всего учебного процесса от простых к более сложным упражнениям и навыкам, без перегрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Связи теории с практикой: подкрепление теоретических знаний практикой и наоборот. Детальное изучение техники выполнения отдельных упражнений с показом и объяснением.
3. Принцип научности - детям сообщаются знания о спорте, культуре движения, влиянии тех или иных видов упражнений на системы организма, противопоказания к занятиям и др.;
4. Поддержка разнообразия детства, сохранение его уникальности и самоценности как важного этапа в общем развитии человека.
5. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых педагогических и иных работников ГБДОУ и детей. Уважение личности ребенка.

Методы, используемые при организации занятий с детьми:

1. Игровые - побуждение к двигательной активности в правильном исполнении, конструктивной коммуникации с другими членами коллектива;
2. Словесные –объяснение, рассказ, поощрение;
3. Практические – разучивание основных физических упражнений с предметами и без и их выполнение.

Для обеспечения органичного единства обучения и творчества детей занятия включают в себя следующие виды деятельности:

- двигательная;
- коммуникативная;
- игровая;
- трудовая;
- восприятие художественной литературы.

2. Задачи программы на 2024-25 учебный год:

Обучающие:

- формирование знаний о детском фитнесе, разнообразии видов движения, здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;
- обучение основным видам движений фитнеса: ходьба, бег, прыжки, движения отдельными частями тела;
- формирования навыка соотнесения своих движений с музыкой, ритмичного движения;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, основных видах движений степ-аэробики.

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта детей;
- развитие физических качеств: координации, чувства равновесия, выносливости, силы;
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и двигательной активности;
- формирование культуры зорового образа жизни через организованную двигательную активность;
- развитие коммуникации в группе сверстников.

3. Ожидаемые результаты:

Предметные: ребенок знает о ценности физических упражнений и спорта, умеет выполнять ОРУ правильно в высокой плотности занятия.

Метапредметные: ребенок умеет ставить для себя цели спортивных упражнений, стремится к их достижению, понимает путь к победе в спорте и над собой и стремится достигнуть больших результатов, старается решить вопросы и проблемы в коммуникации.

Личностные: ребенок ориентирован на спорт и здоровый образ жизни, умеет оценить свою работу и понять, что нужно исправить для достижения результата, способен регулировать свое поведение, подчиняясь правилам секции и безопасности.

4. Содержание образовательной деятельности на учебный год

Содержание образовательной деятельности распределено по тематическим блокам с опорой на спортивное оборудование (традиционное оборудование, фитболы,). Освоение основных видов движений происходит поэтапно с увеличением темпа работы и сложности упражнения: начальный этап – углубленного разучивания – этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- знакомство с названием упражнения и оборудования; - объяснение; - показ; - исполнение упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ОРУ; - свободное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня и в более высоком темпе; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля и возможности для импровизации.

Формы организации и проведения занятий – групповое с возможностью индивидуальной ситуативной помощи. Каждое занятие имеет традиционную структуру: разминка, ОРУ, игра, растяжка и релаксация. Во время выполнения упражнения педагог дополнительного образования организует поддержку и страховку от несчастных случаев. Для достижения задач программы используется групповая форма работы.

Первое занятие носит теоретический характер и дает представления о правилах безопасного поведения на занятиях и способах конструктивного взаимодействия с другими детьми группы. Остальные занятия объединяют теоретические и практические приемы, позволяющие формировать и знания, и навыки.

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие: инструктаж, знакомство с оборудованием	Знакомство с оборудованием, правилами занятий. Знакомство с правилами поведения в группе. Обучение социально приемлемым способам общения.	Рассматривание спортивного оборудования. Знакомство с правилами его использования. Коммуникативные игры.

Изучение общеразвивающих упражнений (с предметами и без)	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения.	Знакомство детей с общеразвивающими упражнениями на месте и в движении Выполнение ОРУ без предметов и с предметами. Повторение основ безопасного поведения в спортивном зале. Основные виды движений: бег, ходьба, прыжок, наклон, ползание, лазание, мах, бросок.
Ориентировка в пространстве	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения. Обсуждение значимых характеристик: вправо, влево, вверх, вниз, справа, слева, сзади, спереди, под, над, в.	Выполнение упражнений с ориентировкой в пространстве. ОРУ с изменением направления. Повторение основ безопасного поведения в спортивном зале. Выполнение полосы препятствий с изменением направления, квестов и игровых заданий.
ОРУ гимнастическими атрибутами	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения. Ритмический счет.	Знакомство детей с гимнастическими упражнениями на месте и в движении Выполнение ОРУ с гимнастическими атрибутами. Повторение основ безопасного поведения в спортивном зале. Основные виды движений с гимнастическими атрибутами: ходьба, прыжок, наклон, мах, бросок.
ОРУ фитболами	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения. Внимание к безопасному проведению упражнения.	Формирование знаний о правильной технике исполнения движения. Упражнения с фитболом, игровые упражнения. Выполнение полосы препятствий с изменением направления, квестов и игровых заданий.

Календарно – тематический план

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Тема 1. Вводное занятие: инструктаж, знакомство с оборудованием, ОРУ	1	30м	04.10.24.	04.10.24.

Тема 2. Отработка ОРУ		5	11.10.2024 18.10.2024 25.11.2024 1.11.2024 8.11.2024 15.11.2024 22.11.2024 29.11.2024 27.11.2024 10.01.2025	11.10.2024 18.10.2024 25.11.2024 1.11.2024 8.11.2024 15.11.2024 22.11.2024 29.11.2024 27.11.2024 10.01.2025
Тема 3. Ориентировка в пространстве	0	2	17.01.2025 24.01.2025 31.01.2025 7.02.2025	17.01.2025 24.01.2025 31.01.2025 7.02.2025
Тема 4. Игры и упражнения с гимнастическими атрибутами	0	3	14.02.2025 21.02.2025 28.02.2024 14.03.2025 21.03.2025 28.03.2025	14.02.2025 21.02.2025 28.02.2024 14.03.2025 21.03.2025 28.03.2025
Тема 5. Игры и упражнения с футболом	0	3,5	4.04.2025 11.04.2025 18.04.2025 25.04.2025 16.05.2025 23.05.2025 30.05.2025	4.04.2025 11.04.2025 18.04.2025 25.04.2025 16.05.2025 23.05.2025 30.05.2025
Итого:	1	16		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Тема 1. Вводное занятие: инструктаж, знакомство с оборудованием, ОРУ	Групповое занятие	Беседа Показ Экскурсия	Спортивный зал Плакаты по безопасному поведению в спортивном зале	Опрос
2	Тема 2. Отработка ОРУ	Групповое занятие	Показ Упражнение Игра Соревнование Тренировка	- спортивный инвентарь (палки, мячи, мешочки, кружки и т.д.) по количеству детей;	Тестирование приобретенных физических навыков
3	Тема 3. Ориентировка в пространстве	Групповое занятие	Показ Упражнение Игра Соревнование Тренировка	- гимнастическая скамейка – 2; - шведская стенка; - гимнастическая лестница – 1;	Тестирование приобретенных физических навыков
4	Тема 4. Игры и упражнения с гимнастическими атрибутами	Групповое занятие	Показ Упражнение Игра Соревнование Тренировка	- гимнастические модули; - маты.	Тестирование приобретенных физических навыков
5	Тема 5. Игры и упражнения с фитболом	Групповое занятие	Показ Упражнение Игра Соревнование Тренировка	- фитболы по количеству детей	Тестирование приобретенных физических навыков работы с фитболом

Используемые технологии обучения:

- личностно-ориентированное обучение – позволяет учесть индивидуальные особенности развития каждого члена группы и создать комфортный для него ритм освоения программы.
- игровые технологии обучения – позволяют сохранить мотивацию к упражнениям, избежать психоэмоционального напряжения, обучать игровым действиям и игровому поведению в движении.
- технологии проблемного обучения способствуют развитию детской инициативы в импровизации и активизируют познавательные процессы.

На занятиях используются эмпирические и практические методы обучения, которые подираются в соответствии с задачами конкретного занятия.

Дидактические средства.

Примерный комплект материалов, пособий, инструментов и оборудования необходимых для реализации программы:

- спортивный зал;
- форма спортивная: шорты или штаны, футболка, кроссовки;
- спортивный инвентарь (палки, мячи, мешочки, кружки и т.д.) по количеству детей;
- музыкальная колонка с подбором ритмической музыки;
- фитболы по количеству детей;

Рекомендуемая литература /для педагогов, семей обучающихся/:

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников использование стандартного и нестандартного оборудования. - М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
9. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов ДОУ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
16. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.:

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

17. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются: для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории; для оптимизации работы с группой детей.

ДОП «Детский фитнес» предполагает:

Входной контроль: проводится в форме наблюдения и оценивания физических качеств по возрастным нормативам с учетом особенностей физического развития (бег, прыжки, приседания, лазание).

Текущий контроль наблюдение за выполнением задания, в течение года по окончании тематических блоков. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение занятия для корректировки инструкции или помощи в самовыражении. Критерием является выполнение/ невыполнение задания.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) проводится по окончании изучения программы. Выбор критериев итогового контроля обусловлен планируемыми результатами освоения программы. Фиксация осуществляется в журнале диагностики в октябре и июне с мониторингом результативности.

Форма журнала диагностики:

Планируемый результат / критерий оценки	Входной контроль	Итоговый контроль
Выполняет несложные связки ОРУ: без предметов – наклон, ходьба, бег, махи, лазание с предметами: гимнастическая палка лента обруч мяч		

Выполняет упражнение на равновесие, удержание и движение на фитболе правильно и безопасно		
Выполняет упражнения на степ-платформе правильно, согласно методике		
Ориентируется в пространстве: Право (справа) Лево (слева) Верх (на, над) Низ (под) Сзади Спереди		
Владеет основами построения: круг, диагональ, шеренга		
Владеет техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание)		
Знает последовательность выполнения упражнений		
Знает разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах		
Умеет работать с оборудованием согласно требованиям (осуществляет правильный хват, действует аккуратно, согласно методике)		

При оценке критериев используется трехбалльная система, где 0 – критерий не выражен, 1 – обучающийся частично реализует критерий (с помощью взрослого или с ошибками), 2 – критерий реализован в полном объеме.

При мониторинге уровня развития обучающихся важно учитывать динамику по каждому критерию. Программа считается усвоенной при суммарном достижении при итоговом контроле 18 баллов и более.