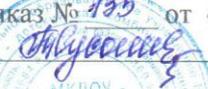


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЕЛОЧКА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ – детский сад «Елочка»
Протокол № 1/17 от «29» 08 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ – детский сад «Елочка»
приказ № 135 от «29» 08 20 16 г.
 /Т.В. Сусоева/

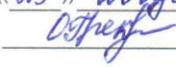


**Часть ООП ДО, формируемая участниками образовательных
отношений**

**ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Программа кружковой работы:
«Спортивная карусель»
Срок реализации: 2016-2019 уч. год

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель совета родителей
МКДОУ – детский сад «Елочка»
«29» августа 20 16
 /Грекова О.А./

Барышево 2016

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

Используемые парциальные программы

Парциальная программа	Автор
«Фитнес в детском саду»	О.Н. Рыбаковой
«Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»	Е.В. Сулим
Игровой стретчинг	Е.В. Сулим.
Ритмическая гимнастика	Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева
Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе».	Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина
Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте	Потапчук А.А. Лукина Г.Г.
Ритмическая гимнастика в детском саду	Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В..

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Используемые современные здоровьесберегающие технологии при реализации Программы

Стретчинг
Фитбол-гимнастика
Степ-технология
Игропластика /ритмогимнастика
Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»
Дыхательная гимнастики с элементами йоги

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
1.1. Актуальность.....	4
1.2. Цели и задачи Программы.....	4
1.3. Методологическая основа Программы	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. Проектирование образовательного процесса в рамках реализации Программы.....	7
2.1. Формы и методы реализации Программы	8
2.2. Особенности организации образовательного процесса.....	9
2.3. Содержание Программы	13
2.3.1. Перспективное планирование для средней группы(4-5 лет)	13
2.3.2. Перспективное планирование для старшей группы(5-6лет)	15
2.3.3. Перспективное планирование для подготовительной группы	17
2.4. Организация работы с родителями.....	19
2.5. План взаимодействия МКДОУ – детский сад «Елочка» и МБУДО ДЮСШ «Рекорд» по реализации Программы кружковой работы «Спортивная карусель»	21
3. Организация образовательного процесса в рамках реализации Программы .	23
3.1. Организация кружковой работы	23
3.2. Организация безопасности при реализации Программы	23
3.3. Материально-техническое оснащение, организация развивающей предметно-пространственной среды	23
3.4. Рекомендации по организации развивающей предметно-пространственной среды в группах	24
3.5. Методическое обеспечение Программы.....	24

Пояснительная записка

Программа, реализующая часть, формируемой участниками образовательных отношений МКДОУ – детский сад «Елочка», направлена на создание условий для оздоровления, обеспечения двигательной активности и развития физических качеств дошкольников. Данная программа модифицированный вариант программы «Фитнес в детском саду» О.Н. Рыбаковой, «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «Игровой стретчинг» Е.В. Сулим.

1.1. Актуальность

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Дошкольный период – один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного нравственного, физического развития ребенка. В период 3-7 лет ребенок интенсивно развивается и растет, движение - это естественная потребность ребенка. В связи с этим, особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Сравнительный анализ медицинского обследования детей, поступающих в МКДОУ-детский сад «Елочка», позволил выявить, что на 13% увеличилось количество детей, поступающих с хроническими заболеваниями, 28% воспитанников ДОУ входят в «группу риска» по нарушению осанки(сколиоз, плоскостопие), 36,5 % состоят в группе риска «частоболеющих» детей (ОРВИ, ОРЗ). Анкетирование родителей показало, что занимаются или занимались спортом – 83% родителей, в основном – папы; 89% детей не посещают спортивные секции; у большинства родителей знания о методах закаливания неглубокие, несистематичные; 45% не закаляют детей дома, «потому что часто болеют», 5% - не считают нужным; 43% родителей не гуляют с детьми вечером, 65 % родителей обеспокоены физическим развитием своего ребенка; 84% родителей считают необходимым организацию дополнительных занятий по развитию физических качеств и оздоровлению детей в ДОУ. Также по данным мониторинга развития детей отмечен низкий уровень физической активности дошкольников, что, безусловно, приводит к высокому уровню заболеваемости и отклонениям в развитии. Поэтому, считаем, актуальной реализацию Программы «Спортивная карусель» с использованием фитнес технологии в МКДОУ – детский сад «Елочка». Преимущества фитнес – аэробики заключаются в том, что позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, развивает равновесие, координацию, гибкость, чувство ритма, пространства, вызывает эмоциональную разрядку, способствует улучшению настроения.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления и обеспечения двигательной активности и развития физических качеств в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями дошкольников и требованиями ФГОС ДО.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование физические способности: силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию

3.Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Образовательные

1. Создать условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств(быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

- 1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать умение выражать свои эмоции, творчество в движении, чувство ритма.
- 3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Методологическая основа Программы

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная(ритмическая) аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Принципы реализации Программы

- *доступности*: материал, представленный детям, должен соответствовать их возрастным особенностям;
- *индивидуализации*: предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития
- *системности и последовательности*: работа должна проводиться ежедневно в течение всего учебного года;
- *ценностного отношения к жизни и здоровью*;
- *принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения переутомления детей для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
- *принцип аксеологического подхода*, когда человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает как основной критерий

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

Используемые парциальные программы

Парциальная программа	Автор
«Фитнес в детском саду»	О.Н. Рыбаковой

«Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»	Е.В. Сулим
Игровой стретчинг	Е.В. Сулим.
Ритмическая гимнастика	Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева
Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе».	Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина
Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте	Потапчук А.А. Лукина Г.Г.
Ритмическая гимнастика в детском саду	Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В..

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Используемые современные здоровьесберегающие технологии при реализации Программы

Стретчинг
Фитбол-гимнастика
Степ-технология
Игропластика
Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»
Дыхательная гимнастики с элементами йоги

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программа охватывает три возрастные категории детей: средняя группа, старшая группа, подготовительная группа

<i>Группа/Возраст детей</i>	<i>Количество детей</i>
Средняя группа/4-5 лет	52
Старшая группа/ 5-6 лет	28
Подготовительная группа/ 6-7 лет	29

Программа реализуется инструктором по физической культуре:

ФИО	Образование	Категория	Стаж работы по физическому воспитанию
Гламаздина Татьяна Викторовна	КПУ, учитель физического воспитания, переподготовка	первая	19 лет

	НПК № 2 По специальности воспитатель ДОО		
--	--	--	--

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

Ребенок:

- ✓ владеет комбинациям и упражнениям на фитболах, степ-платформах
- ✓ владеет упражнениями с гимнастическими снарядами (палочками)
- ✓ использует основные движения в танцевальном стиле
- ✓ владеет техникой основных базовых танцевальных шагов, развито чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве
- ✓ умеет самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.
- ✓ развита координации движений рук и ног, быстрота реакции
- ✓ развито чувство равновесия
- ✓ развита активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- ✓ сформирована правильная осанка
- ✓ проявляет творческую инициативу, креативность в танцевальных, ритмических движениях.

Оценка эффективности освоения Программы проводится на основе:

- данных мониторинга физического развития детей (2 раза в год) проводится на основе наблюдения за деятельностью/физической активности детей . Используется инструментарий «Карты развития детей от 3 до 7 лет» (Национальное образование, 2016) ;
- анализ мониторинга заболеваемости воспитанников ДОО (1 раз в квартал);
- наблюдением за заинтересованностью детей к фитнес-аэробике;
- анкетирование, опрос родителей.

2. Проектирование образовательного процесса в рамках реализации Программы

Срок реализации Программы: 3 года (средняя, старшая, подготовительная группы).

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной образовательной программы МКДОУ – детский сад «Елочка» по физическому развитию. Занятия проводит инструктор физического воспитания 1 раз в неделю во второй половине дня. Для продуктивной организации по оздоровительно-физическому воспитанию воспитателям в группе рекомендовано организовывать во второй половине дня подвижные игры, беседы, дидактические игры о здоровом образе жизни, о пользе спорта в жизни человека. Также Программой предусмотрено вовлечение родителей/законных представителей в образовательный процесс через совместные мероприятия, анкетирование, консультирование и т.п.

2.1. Формы и методы реализации Программы

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Метод развития силы – метод повторных усилий, развития динамической силы

Методы развития быстроты движений – игровой метод

Совместная организованная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
Занятия по форме проведения: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующее По развитию элементов двигательной креативности: ритмические, танцевальные, аэробика (все виды) Прогулки целевые Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Игры с элементами спортивных игр Игры соревнование, импровизации, самомассаж, двигательная импровизация, элементы йоги, дыхательная гимнастика, стретчинг-упражнения на растяжку	Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные Физ.минутки Динамические паузы	Игровые упражнения Подражательные движения Самостоятельная двигательная активность детей Игры в спортивном уголке

2.2. Особенности организации образовательного процесса

На изучение физкультурно-оздоровительного комплекса отводится 1 месяц (4 недели). В течение этого периода физкультурно-оздоровительные занятия объединены одной сюжетной темой и двигательной техникой. Организация образовательного процесса основывается на принципе цикличности, последовательном и непрерывном чередовании этапов обучения физкультурно-оздоровительного комплекса:



На первом этапе необходимо формировать уровень ощущений и управление собственным телом, это является основой для организации и освоения более сложных двигательных действий.

На данном этапе используются следующие формы работы: дыхательные и статические упражнения, несложные упражнения на формирование основных движений, игротренинга, сенсорный игротренинг, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. На начальном этапе необходимо учить детей контролировать технику выполнения исходных положений, следить за качеством выполнения движений частями тела.

Задачи второго этапа включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. Используются следующие формы организации кружковой работы: упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом используются упражнения на тренировку творческих психогимнастики. Усложняется техника основных движений, вводятся парная гимнастика, круговая тренировка, работа с одним снарядом (парашютом, батутом, одним мячом), задания по индивидуальным карточкам-схемам.

На третьем этапе уделяется внимание формированию уверенности в себе, развитию креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных

и коллективных действий. На данном этапе включаются упражнения: на планирование, контроль, рефлексия. Особое внимание уделяется бессюжетным играм, играм эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным выбором физкультурного пособия, коммуникативные игры, самомассаж.

Занятия по кружковой работе строятся с учетом следующих составляющих:

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Основная часть 15-20 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	Дыхательные упражнения с элементами йоги	Расслабление мышц, восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики	Дыхательные упражнения, гимнастики
	Игровой самомассаж	Основа закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения способствуют расслаблению группы мышц формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.	Игровые упражнения самомассажа

«Заминка» и «релаксация»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
--------------------------	--	--

Планирование образовательной деятельности зависит от техники двигательной активности. В программе используются: фитбол-аэробика, степ-аэробика, классическая аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика.

Направление	Используемые комплексы упражнений
<p>Классическая аэробика Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.</p>	<p>1.Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;</p> <p>2.Приставной шаг -приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.Шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;</p> <p>4. Открытый шаг- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;</p> <p>5.Подъем колена вверх- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>6.Махи ногами - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад ;</p> <p>7.Выпад - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>8.Скрестный шаг - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;</p> <p>9. Выставление ноги на пятку , на носок , выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;</p> <p>10. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;</p> <p>11.Маятник - прыжком смена положения ног;</p> <p>12.Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;</p> <p>13.Подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.</p>
<p>Силовая аэробика Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки</p>	<p>ОРУ с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки, гантели, утяжелители) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, прыжки и т.д.)</p>

<p>для оздоровления, улучшения телосложения.</p>	
<p>Танцевальная аэробика оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами; 2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприсядь, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу; 3. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок; 4. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом; 5. «Моталочка» - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног; 6. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги; 7. «Ковырялочка» - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги; 8. «Дробные выстукивания» - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами поочередно в полуприсядь.
<p>Фитбол – аэробика Аэробика с гимнастическим мячом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приставной шаг. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 2. Шаг-касание. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 3. Марш. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 4. Твист. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 5. Прыжок ноги врозь-вместе . И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 6. Махи ногами. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше; 7. Подъем колена вверх . Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.
<p>Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе)</p>	<p>Степ-тач (step touch) — начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.</p> <p>Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) — нашагивание на степ — это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.</p> <p>Степ-ап (step-up) — нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После</p>

	<p>возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.</p> <p>Шаг-колени — Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.</p> <p>Шаг-кик (Step kick) — шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)</p> <p>Шаг-бэк (step-back) — шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.</p> <p>Ви-степ (V-step) — шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.</p> <p>Бейсик-овер (basic-over) — для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.</p>
--	--

2.3. Содержание Программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, средняя, старшая, подготовительная группа.

В первый год обучения дети знакомятся с техникой, основами аэробики, развивая основные физические умения необходимые для различных направлений .

Второй год – ребенок знакомится с техникой простых базовых шагов классической аэробики, знакомится с различными видами аэробики, знакомится с степ-платформой, техникой безопасности.

На третий год обучения совершенствуются навыки выполнения аэробных комбинаций, совершенствуются умения из простых базовых комбинаций строить ритмический танец.

2.3.1. Перспективное планирование для средней группы(4-5 лет)

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Основы фитбол-аэробики	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	4	Мячи по количеству детей, дуга гимнастическая скамейка , мат, игрушечная лисичка.

октябрь	Основы классической аэробики	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	4	Кубики, обручи, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют», аудио запись для ритмичного танца «Ковбои»
ноябрь	Основы степ-аэробики	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки	4	Степы малые , гимнастические палки
декабрь	Танцевальная аэробика	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования	4	Коврики гимнастические
январь	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности 	3	Гантели малые, кубики, мячи
февраль	Степ-аэробика	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	4	Кубики гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги . кубы

март	Фитбол-аэробика	<p>ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Фитбол-мячи, гимнастические коврики
апрель	Танцевальная аэробика	<p>Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка</p> <p>Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.</p>	4	Гимнастические коврики
май	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности 	3	Гантели малые, кубики, мячи, песочные мешочки
		Всего	34 часов	

2.3.2. Перспективное планирование для старшей группы(5-6лет)

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> -освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. . 	4	Муз.центр, коврики маты, Гимнастические палки, мячи, ленты

октябрь	Фитбол аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 	4	Муз.центр , коврики маты.
декабрь	Степ-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.
январь	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности 	3	Магнитофон, коврики, маты, эспандеры, гантели, гимнастические палки
февраль	Фитбол аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 	4	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

март	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	4	Магнитофон, коврики маты.
апрель	Степ-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
май	Совместно	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; 	3ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, футбол мячи.
		Всего	36 часов	

2.3.3. Перспективное планирование для подготовительной группы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Степ-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Муз.центр, коврики маты.

октябрь	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	Силовая-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> -Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; -освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации. 	4.	Муз.центр , коврики, гимнастические палки, мячи
декабрь	Степ-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.
январь	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	3	Магнитофон, коврики маты.
февраль	Степ-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

март	Силовая -аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; -освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации. 	4	Магнитофон, коврики, гимнастические палки, гантели, мячи
апрель	Ритмическая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	4	Магнитофон, коврики, маты.
Май	Совместно	<ul style="list-style-type: none"> - умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	4.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
		Всего	36 часов	

2.4. Организация работы с родителями

Сроки	Название мероприятия
1 год обучения (средняя группа)	
Сентябрь	Сообщение на родительских собраниях в группах, анкетирование родителей. Знакомство с работой кружка, совместное обсуждение особенностей работы
Ноябрь	Наглядная агитация: «Спортивный уголок дома» «Организация двигательной активности ребенка дома»
Март	Мастер-класс для родителей по фитнес - аэробике
Май	Совместное развлечение «В гостях у Фитнеса»
2 год обучения (старшая группа)	
Сентябрь	Сообщение на родительских собраниях в группах,

	анкетирование родителей. Знакомство с работой кружка, совместное обсуждение особенностей работы
Октябрь	Выставка литературы «Здоровье детей в наших руках»
Январь	Совместный поход на природу
Март	Консультация «Фитнес-аэробика дома»
Июнь	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»(совместно с ДЮСШ «Рекорд»)
3 год обучения (подготовительная группа)	
Сентябрь	Сообщение на родительских собраниях в группах, анкетирование родителей. Знакомство с работой кружка, совместное обсуждение особенностей работы
Ноябрь	Фотовыставка «Юные спортсмены»
Январь	Круглый стол: Мир движений мальчиков и девочек
Февраль	Развлечение совместно с родителями/папы «Мы спортсмены - защитники»
Апрель	Совместное обсуждение проблемы: Как приучить ребёнка заботиться о своём здоровье»
Ежегодно все группы Сентябрь	Участие в Дне Самоуправления. Проведение родителями занятия по фитнес-аэробике
Ежегодно Все группы Апрель	Участие в Дне открытых дверей. Просмотр деятельности по кружковой работе
В течение года по запросам родителей	Консультации по организации физической активности детей дома

2.5. План взаимодействия МКДОУ – детский сад «Елочка» и МБУДО ДЮСШ «Рекорд» по реализации Программы кружковой работы «Спортивная карусель»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ «Рекорд»
_____ /А.А. Варфоломеев/

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МКДОУ – детский сад «Елочка»
приказ № _____ от «_____» _____ 20____
_____ /Т.В. Сусоева/

План взаимодействия МКДОУ – детский сад «Елочка» и МБУДО ДЮСШ «Рекорд» по реализации Программы кружковой работы «Спортивная карусель»

Цель: Поиск оптимальных путей эффективного развития физической культуры и формирования основ ЗОЖ у детей и родителей в условиях сетевого взаимодействия МКДОУ – детский сад «Елочка» и ДЮСШ «Рекорд»

Сроки	Мероприятие	Ответственный
С детьми:		
Сентябрь	Экскурсия в ДЮСШ «Рекорд»	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
В течение года по согласованию	Показательные выступления воспитанников ДЮСШ «Рекорд»	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
В течение года по согласованию	Посещение дошкольниками спортивных соревнований по разным видам спорта	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
Совместные физкультурно-спортивные мероприятия:		
Февраль	Спортивное развлечение, посвященное Дню Защитника Отечества «Веселые старты»	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
Июнь	«Папа, мама, я – спортивная семья» - спортивный праздник	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
С родителями:		
В течение года	Индивидуальное консультирование специалистами ДЮСШ «Рекорд» (по запросу родителей)	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
Сентябрь-октябрь	День Открытых дверей (ознакомление и привлечение родителей к детским и взрослым секциям в ДЮСШ «Рекорд»)	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора

		по УМР Майоров Н.А.
Февраль, июнь	Участие в совместных мероприятиях «Папа, мама, я спортивная семья», «Веселые старты»	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
По согласованию	Привлечение родителей ДОУ к сдаче нормативов ГТО	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
Совместно с педагогами		
В течение года	Приглашение специалистов ДЮСШ на физкультурно-спортивные мероприятия в ДОУ	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
Ноябрь	Организация круглого стола со специалистами ДОУ и ДЮСШ «Рекорд» «Проблемы физического воспитания дошкольников»	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.
В течение года по необходимости	Консультирование по вопросам организации фитнес-аэробики в ДОУ	Старший воспитатель Матюхина Е.А. Заместитель директора по УМР Майоров Н.А.

3. Организация образовательного процесса в рамках реализации Программы

3.1. Организация кружковой работы

Группа	Время проведения	Нагрузка
Средняя группа «Котята»	Понедельник: 15.40 – 16.00	Не более 20 минут
Средняя группа «Сказка»	Понедельник 16.10 – 16.30	Не более 20 минут
Старшая группа «Гномики»	Среда: 15.40 – 16.05	Не более 25 минут
Подготовительная группа «Белочка»	Среда: 16.15 -16.45	Не более 30 минут

3.2. Организация безопасности при реализации Программы

Занятия по Программе проводятся в музыкально-спортивном зале. Обязательное условие : обеспечение температурного режима и режима проветривания.

При реализации Программы необходимо соблюдать условия безопасности: для этого с детьми проводится инструктаж по технике безопасности использования мяча «фитбол» и степ-платформы. Также для обеспечения безопасности необходимо рекомендовать родителям приобрести для занятий спортивную одежду: шорты, футболка. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий по степ-аэробике необходимо иметь удобные кроссовки/кеды, которые плотно охватывают щиколотки и создают постоянный контроль пятки с опорой. Подошва должна быть мягкой и упругой.

3.3. Материально-техническое оснащение, организация развивающей предметно-пространственной среды

	Оборудование спортивное	Техническое оборудование
Музыкально-спортивный зал 82,2 м ²	<p>Для фитбол – аэробики: коврики гимнастические (35 шт.), фитбол-мяч на каждого ребенка гимнастический набор (обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет, ленты , скакалки, гимнастические палки) спортивные маты, набор разноцветных кеглей, мяч футбольный, мячи баскетбольные, прыгающие мячи с ручкой, разноцветные цилиндры, ролик гимнастический, флажки разноцветные</p> <p>Для степ-аэробики: Степ-платформа нерегулируемая двух размеров (малая - 5 см, большая – 10 см.) Коврики гимнастические на каждого ребенка, гимнастический набор</p> <p>Ритмическая и классическая аэробика: коврики гимнастические</p> <p>Силовая аэробика: гимнастический набор (обручи, ленты , скакалки, гимнастические палки, гири, песочные мешочки, экспандер) Доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дуга большая, малая, канат для перетягивания, массажные коврики,</p>	<p>Стенка для спортивного инвентаря музыкальный центр с USB Ноутбук, проектор, экран подвесной Файлотека с подборкой ритмической музыки</p>

	<p>кольцесброс, скакалки, кубы для ОФП, мячи (большие, малые), скакалки, гимнастические палки, гантели, кегли, скакалки, султанчики, мягкое спортивное оборудование, спортивные маты, набор разноцветных кеглей, мяч футбольный, мячи баскетбольные, прыгающие мячи с ручкой, разноцветные цилиндры, ролик гимнастический, флажки разноцветные</p>	
--	--	--

3.4. Рекомендации по организации развивающей предметно-пространственной среды в группах

Рекомендовано в группах организовывать спортивные уголки, которые будут отвечать требованиям ФГОС ДО. Для реализации Программы детьми в самостоятельной деятельности в групповых спортивных уголках рекомендовано иметь спортивный инвентарь для занятий разных видов аэробики:

- Степ-платформы
- Фитбол-мячи (малый, большой)
- Гимнастические коврики
- гимнастические палки
- Гантели детские
- Скакалка короткая

Вспомогательные материалы:

- схемы, картинки с упражнениями по степ-аэробике, фитбол-аэробике, ритмической аэробике, силовой аэробике
- магнитофон, плеер
- файлоотеку с ритмической музыкой

3.5. Методическое обеспечение Программы

№	Название	Автор
1	«Двигательный игротренинг для дошкольников»	Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук
2	«Игровой стретчинг»	А.И. Константинова
3	«Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет»	О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова
4	«Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»,	Е.В. Сулим
5	«Игровой стретчинг»	Е.В. Сулим.
6	Ритмическая гимнастика	Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева
7	Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»	Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина
8	Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике	Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина

	«Са-Фи-Дансе».	
9	Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте	Потапчук А.А. Лукина
10	Ритмическая гимнастика в детском саду	Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В..
11	Степ-гимнастика в детском саду	Машукова Ю.М. /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
12	Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет.	Пензулаева Л.И.
13	«Степ-данс» - шаг навстречу здоровью	Дошкольная педагогика №1/01/11
14	Степ-аэробика для дошкольников	Кузина И. /Дошкольное образование, 2008г.
15	Детская аэробика. Методика, базовые комплексы	Колесникова С.В.
16	Йога для всех	Белов В.И.
17	Дыхательная гимнастика	А. Н. Стрельниковой
18	Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду»	Осипова В... Ж. Обруч №3- 1997
Используемые интернет - ресурсы		
	http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/12/19/fitnes-klub-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta Опыт работы Центр развития ребенка - детский сад № 476 г. Челябинск	
	https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/programma-raboty-kruzhka-quot-fitnes-mix-quot-dlya-detey-5-7-let-626357 опыт работы: Лотоцкой Н.В.	