

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Успех»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете №1
протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
ДС № 47 «Успех»
_____ О.В. Звонарева
Приказ № 150 от 31.08.2023г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Проведение занятий в спортивно-физкультурных секциях
«Детский фитнес»

Оглавление

1.	Паспорт Программы.....	3
2.	Пояснительная записка.....	6
2.1.	Цель и задачи.....	8
2.2.	Планируемые результаты.....	9
3.	Содержание Программы.....	9
4.	Педагогическая диагностика.....	12
5	Организационно-педагогические условия.....	14
5.1	Методическое обеспечение.....	14
5.2.	Материально-техническое обеспечение	27
6	Кадровые ресурсы.....	27
7.	Финансовые ресурсы.....	27
8.	Список литературы.....	28

1. Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа дополнительного образования «Проведение занятий в спортивно-физкультурной секции детей 5 – 7 лет «Детский фитнес»»
Основание для разработки Программы	1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». 3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг». 4. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг». 5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №47 «Успех»
Заказчик Программы	МБДОУ ДС №47 «Успех», родители (законные представители) воспитанников.
Составитель Программы	Веселкова А.Н., инструктор по физкультуре
Целевая группа	Дети дошкольного возраста 5-7 лет
Цель Программы	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников посредством занятий фитнесом.
Задачи Программы	1. Знакомить с различными видами спорта 2. Формировать правильную осанку, укреплять силы мышц стопы, учитывая индивидуальные способности. 3. Совершенствовать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. 4. Развивать и укреплять все основные мышцы групп, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме.
Срок реализации	1 год
Направленность Программы	Физкультурно-оздоровительная
Краткое содержание Программы	Программа охватывает возрастную категорию 5-7 лет. Дополнительные занятия по детскому фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются задачи, направленные на оздоровление,

	образование и воспитание дошкольников. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения поставленных задач. Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.
Актуальность Программы	С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Так была разработана программа «Детский фитнес» для детей 5-7 лет.
Новизна Программы	Занятия данной программы проводятся под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задания, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.
Планируемые результаты	1. Будут ознакомлены с различными видами спорта. 2. Будет сформирована правильная осанка, укреплены силы мышц с учетом индивидуальных способностей.

	3. Будут усовершенствованы физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость. 4. Будут укреплены все основные мышцы групп, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшены обменные процессы в организме.
--	---

2. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес- технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали, эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только с помощью музыкального сопровождения и элементов танца, входящих в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образных упражнений, сюжетных композиций, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Реализация программы «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО». Сулим Е.В., которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному»

Актуальность программы

Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. Растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью, которые направлены на оздоровление организма и повышение физической активности. В том числе и фитнес, в котором заключается укрепление здоровья, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности.

Новизна Программы включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Заключается в таких направлениях, как: классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг («растягивание»), дыхательная гимнастика, которые позволяют по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Занятия проводятся под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Используется нетрадиционное оборудование степ-платформы, мультимедийные видеозаписи, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Охватываются различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия, доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Таким образом, появилась идея создания программы, которая решит проблему развития, укрепления здоровья и повышения двигательной активности дошкольников через активное использование элементов «Детского фитнеса».

Характеристика физических возрастных возможностей детей 5-6 и 6-7 лет

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью воспитателя) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, дети осваивают прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т.п.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим — играть с мячом и т.д. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, воспитатель должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

2.1. Цель, задачи Программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей 5-7 лет.

Задачи:

1. Знакомить с различными видами спорта.
2. Формировать правильную осанку, укреплять силы мышц стопы, учитывая индивидуальные способности.
3. Совершенствовать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

4. Развивать и укреплять все основные мышцы групп, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме.

2.2. Планируемые результаты

1. Будут ознакомлены с различными видами спорта.
2. Будет сформирована правильная осанка, укреплены силы мышц с учетом индивидуальных способностей.
3. Будут усовершенствованы физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость.
4. Будут укреплены все основные мышцы групп, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшены обменные процессы в организме.

3. Содержание программы

Программа реализуется на базе МБДОУ ДС № 47 «Успех», рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет. Программа предполагает групповую форму обучения.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Занятия фитнесом базируются на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении

упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

№	Основные направления Программы	Содержание направления
1.	Классическая аэробика	Направлена на общеразвивающие и гимнастические упражнения, бег, подскоки, скачки, выполняемые без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.
2.	Танцевальная аэробика	Оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.
3.	Фитбол – аэробика	Большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.
4.	Степ-аэробика	Ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см,

		длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно.
5.	Стретчинг («растягивание»)	Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.
6.	Фитбол-гимнастика	Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была

		правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.
7.	Лого-аэробика	Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.
8.	Дыхательная гимнастика	Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

Этапы реализации программы

1 этап (подготовительный) – обследование детей (выявление общего диапазона, уровень музыкальности и уровень усвоения певческих навыков).

2 этап (основной) – работа с детьми по развитию вокальных навыков, совершенствованию музыкальных способностей, работа над исполнительской деятельностью.

3 этап (заключительный) – оценка эффективности проведенной работы с детьми.

4. Педагогическая диагностика

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе.

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол \ возраст	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 – 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 – 30

2. Гибкость

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

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

3. Знание базовых шагов

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий уровень – затрудняется в выполнении базовых шагов.

4. Быстрота

	пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям 3 тестов;

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Методическое обеспечение

Реализация Программы осуществляется на базе МБДОУ ДС №47 «Успех». Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Работа строится на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

При составлении Программы *учитывались*:

- время занятий по дополнительному образованию детей в МБДОУ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», от 28 января 2021 года №2.

Педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года, фиксирует результаты развития, воспитания и обучения детей.

Программа предназначена для детей 5-7 лет и направлена на развитие физических способностей дошкольников. Занятия проводятся в физкультурном зале во второй половине дня.

Программа опирается на *принципы построения* общей дидактики:

- систематичности,
- реалистичности,
- активности,
- контролируемости,
- последовательности,
- индивидуального подхода в обучении и художественном развитии детей,

- доступности материала, его повторности, построения программного материала от простого к сложному,
- наглядности,
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для детей.

Программа рассчитана на развивающий материал в объёме 72 часов по 2 занятия в неделю, длительностью 30 минут.

Основной формой организации деятельности детей являются занятия по дополнительному образованию. Каждое занятие состоит из нескольких частей.

Структура занятия состоит из трех частей:

1 часть - подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

2 часть - основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

3 часть - заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания, направленные на снятие нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи-фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Оптимальное количество детей – 10. Возраст – дети дошкольного возраста 5-7 лет. Занятия проводятся фронтально.

Срок реализации программы: 1 год.

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	4
2	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	2
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг.	4
4	Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
6	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	4
7	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4
8	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	2
9	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4

10	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
11	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4
12	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4
13	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4
14	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
15	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	4
16	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4
17	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.	4
18	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4
19	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	4
Всего:		72 часа

Учебно-календарный график

Программа	Количество часов	Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся	ФИО педагога
	В неделю/месяц/год	Всего		
«Программа дополнительного образования в спортивно-физкультурной секции детей «Детский фитнес»	2/8/72	10	5-7 лет	По приказу ДОО

Расписание занятий

День недели	Время
по приказу ДОО	по приказу ДОО
Всего:	2 занятия в неделю по 30 минут

Календарно-тематическое планирование

№ недел и	№ занятия	Развитие выносливости	Развитие скоростно - силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Развитие координацион ных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь								
1.	1-2	1.Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Бег, чередуя с ходьбой (не менее 3 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колючко», «березка»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача	Игра- сотрудничество «Познакомься – повтори»
2.	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение «рыбка», «березка»	Ползание на четвереньках по дорожке, постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизическо й разгрузки «Карусель с обручем»
3.	5-6	Различные виды бега, чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)	Прыжки с разбега через горизонтально е препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колючко», «березка»	Кувырок назад на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра- сотрудничество «Пустое место»

						мячиками		
4.	7-8	Различные виды бега, чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко»	Лазание по гимнастической стенке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра-соревнование «Кто быстрее»
Октябрь								
5	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту	Метания набивного мешочка в цель	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка»	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания	Игра психофизической разгрузки «Карусель с обручем»
6	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс. 15 см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат»	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
7	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Гонка мячей»

8	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
Ноябрь								
9	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты	Метания набивного мешочка в цель	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	«Кольцо» на перекладине (достать ногами до рук)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра-сотрудничество «Пустое место»
10	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра-соревнование «Игры эстафеты»
11	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат»,	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»

		минуты восстановления ходьбой	выс.20см)	«березка», «колечко»				
12	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4- 5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 34 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовитель ные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу	Игра психофизическо й разгрузки «Хитрая лиса»
Декабрь								
13	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 сек. + 1 мин. умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизическо й разгрузки «Два мороза»
14	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки на одной ноге поочередно — то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом: подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра- сотрудничество «Пустое место»
15	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка»,	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча	Игра психофизическо й разгрузки «Два мороза»

		минуту через 2 минуты восстановления ходьбой		«полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	баскетбольным способом, бросок	
16	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Подготовитель ные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизическо й разгрузки «Два мороза»

Январь

17	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра- соревнование «Игры- эстафеты»
18	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4- 5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке Переворот вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом: подбрасывание, отбивания, передача в парах	Игра психофизическо й разгрузки «Охотники и зайцы»

19	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра-сотрудничество «Найди пару»
20	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность спрыгивания смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Переворот вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Февраль								
21	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом подбрасывание, отбивания	Игра психофизическо й разгрузки «Третий лишний»
22	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по наклонной доске сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
23	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты	Запрыгивание на возвышенную	Комбинация из гимнастических упражнений с	«Лягушка на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям,	Ведение мяча бегом, бросок. Передача	Игра психофизическо й разгрузки

		+ 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	движениями связками под музыку		выполняя задания	баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача	«Хитрая лиса»
24	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча	Игра психофизической разгрузки «Гуси- лебеди»
Март								
25	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»
26	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок	Игра-сотрудничество «Найди пару»

27	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
28	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Прыжки на одной ноге через препятствия	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»

Апрель

29	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
30	59-60	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс. 20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»

31	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность Спрыгивания Смягчение	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение «колесо»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
32	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	«Лягушка на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Май								
33	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра-сотрудничество «Не оставайся на земле»
34	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	Владение мячом, ведение теннисного мяча ракеткой огибая конусы, удар по мячу	Игра-соревнование «Кто быстрее»
35	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение	Ходьба по разным поверхностям, выполняя		Игра психофизической разгрузки «Третий

			м вперед 5 метров	движениями связками под музыку	равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	задания.		лишний»
36	71-72	Итоговая диагностика	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»					

5.2 Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи-хопы
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

6. Кадровые ресурсы

№	Наименование критерия	Количество единиц
1	Заведующий ДОО	1
2	Заместитель заведующего по ВМР	1
3	Делопроизводитель	1
4	Руководитель услуги	1
	Итого	4

7. Финансовые ресурсы

Финансовое обеспечение Программы формируется из средств, полученных от прибыли предоставления дополнительных платных услуг в группе «Программа дополнительного образования в спортивно-физкультурной секции детей «Детский фитнес».

8. Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста: Практическое пособие, 2002.
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». - С.-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь, 2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО
11. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
12. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
13. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа
14. дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.