

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
«Детский сад № 15»

Принято
Протокол заседания
педагогического совета №1
от 31.08.2021

Утверждаю
Заведующий /Л.М. Кузнецова/
Приказ №99 от 31.08.2021



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес kids»

Разработчики:
Инструктор по физической культуре
Гребнева А.М.
Возрастная категория детей 5-7 лет

г. Череповец, 2021

	Содержание	
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Принципы программы	7
2	Содержательный раздел	8
2.1	Годовой календарный учебный график	8
2.2	Модули	9
2.3	Учебный план	10
2.4	Содержание образовательной деятельности	10
2.5	Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся	17
3.	Организационный раздел	17
3.1	Материально-технические условия организации детей дошкольного возраста	17
3.2	Перечень необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса программ, технологий, методических пособий	18

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия он сам заботится о нем. В результате, по данным Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% — хронические заболевания. По распространенности у детей 4—10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10—15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это — залог здоровья.

Что такое фитнес?

Фитнес (от англ. *fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес — не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен

Практическая значимость программы

На протяжении первых шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении.

Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Под нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

Причины, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности детей, могут быть биологическими (возраст и пол) и социальными.

Фитнес может помочь в уменьшении заболеваемости как прямо, так и косвенно.

Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, уменьшения смертности и улучшения качества жизни.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга.

При помощи движений ребенок познает окружающий мир: пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства.

В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Привычка и отношение к фитнесу также развивается в течение детства и продолжает усваиваться в юности до зрелости.

Данная программа оказывает благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

Программа составлена с учетом особенностей развития детского организма.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 5-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 5-7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 5-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т. д.

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

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

Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

1.2 Цель программы - укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие физических качеств, гармоничное развитие личности ребенка, формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи программы:

Образовательные

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;
6. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;

5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
6. Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Направленность программы:

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Контингент воспитанников: дети дошкольного возраста 5-7 лет.

1.3 Принципы программы

Наряду с принципами ФГОС ДО, имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического развития:

- ✓ **Принцип систематичности** - занятия проводятся в определённой системе;
- ✓ **Принцип доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- ✓ **Принцип наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- ✓ **Принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- ✓ **Принцип личностной ориентации** – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

Основная форма организации:

Основной формой организации являются групповые занятия. Для успешного освоения программы численность детей в группе составляет 10 человек.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю.

Всего 62 занятий в год – 31 час.

Длительность занятий 30 минут.

Используемые методы: словесный, наглядный и практический.

Занятия проходят в хореографическом зале в ДООУ.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) Упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) Соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) Части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) Комплекс упражнений.

Ожидаемые результаты:

- ✓ владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- ✓ знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- ✓ владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- ✓ самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- ✓ развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Формы подведения итогов:

1. Открытое занятие «Подведение итогов 1 полугодия».
2. Открытое занятие «Подведение итогов 2 полугодия».

2. Содержательный раздел

2.1 Годовой календарный учебный график

1	Режим работы	6.30-18.30
2	Продолжительность рабочей недели	5 дней
3	Продолжительность учебного года	01.09.2021- 27.05.2022
4	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
5	Сроки проведения каникул	Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 - 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022
6	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022
7	Праздничные дни	4 ноября 2021 – День народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние каникулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России

2.2 Модули

№	Модуль	Возраст	Количество часов в год
1	Модуль №1	5-6 лет	31 час
2	Модуль №2	6-7 лет	31 час

2.3 Учебный план

Месяц	Раздел программы	Всего занятий	Всего часов
Октябрь	Введение в программу Разучивание базовых шагов аэробики	8	8
Ноябрь	Разучивание базовых шагов аэробики	8	8
Декабрь	Составление и разучивание аэробных комбинаций	6	6
Январь	Разучивание аэробных комбинаций	6	6
Февраль	Разучивание аэробных комбинаций	8	8
Март	Подготовка к выступлению в конкурсах	10	10
Апрель	Подготовка к выступлению в конкурсах Проведение конкурса	8	8
Май	Диагностика	8	8
	Всего часов	62	62

2.4 Содержание образовательной деятельности

Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — 30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя.

Вторая (основная) часть включает – разучивание комбинаций по классической аэробике, силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима.

Классическая аэробика – это формат, в котором под музыку выполняются специальные аэробные движения, называемые шагами аэробики (см. Приложение 1), которые соединяются в различные аэробные комбинации.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Стретчинг (общая растяжка). Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Структура урока

Части занятия		Продолжительность	Методические указания
Вводная часть	Приветствие	8 мин	<p>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.</p> <p>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.</p>
	Разминка		
	Предварительный стретчинг		

Основная часть	Классическая аэробика Силовая часть	18 мин	<p>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.</p> <p>Силовые упражнения способствуют наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения без предметов, с предметами, упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.</p> <p>Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.</p>
Заключительная	Игровой стретчинг	4 мин	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.
	Всего	30 мин	

Базовые шаги классической аэробики

Шаги аэробики (аэробные шаги) – это специальные движения, имеющие определенную технику выполнения. В аэробике они используются для построения различных аэробных комбинаций и являются их структурными единицами.

Базовые шаги аэробики – наиболее характерные, часто используемые, типичные для данного формата аэробные шаги.

Можно провести такую аналогию. Чтобы научиться читать, сначала нужно выучить алфавит. Базовые шаги – это своего рода алфавит. И чтобы составлять аэробные комбинации, для начала нужно выучить базовые шаги.

Перед тем, как привести классификацию, дадим определение понятию «Лидирующая» («ведущая») нога.

Лидирующая (ведущая) нога – это нога, с которой начинается движение. Это нога, которая «шагает» в сильную долю музыки.

Все шаги аэробики делятся на 2 категории:

1. **Основные** – это шаги без смены лидирующей (ведущей) ноги. Их можно отнести к маршевым шагам, т.е. каждый из этих шагов может быть выполнен из шага «Марш».

К основным шагам аэробики относятся:

1. MARCH – МАРШ;
2. V-STEP – ШАГ «ВИ»;
3. MAMBO – МАМБО;
4. LITTLE MAMBO;
5. DOUBLE STOMP.

Обратите внимание, что при выполнении шагов LITTLE MAMBO и DOUBLE STOMP происходит визуальная смена ног, но ударность остается на ведущей ноге.

2. **Попеременные** – шаги со сменой лидирующей (ведущей) ноги. Это шаги «Touch», «Lift». Т.е. это шаги, в которых выполняется либо касание (touch), либо подъем (lift)

К попеременным шагам аэробики относятся:

1. OPEN STEP – ОТКРЫТЫЙ ШАГ;
2. STEP TOUCH – ПРИСТАВНОЙ ШАГ;
3. KNEE UP – ПОДЪЕМ КОЛЕНА;
4. STEP KNEE UP – ШАГ-ПОДЪЕМ КОЛЕНА;

* Repeaters – повторы

Шаги с касанием и подъемом ноги можно выполнять в определенном количестве повторов:

- «2» – 1-4
- «3» – 1-6
- «4» – 1-8
- «5» – 1-10
- «6» – 1-12
- «7» – 1-14
- «8» – 1-16

Если шаг выполняется два раза подряд, то его называют Double («двойной»). Если большее количество раз, то указывают количество повторов и название шага.

5. DOUBLE KNEE UP – ДВОЙНОЙ ПОДЪЕМ КОЛЕНА;

6. DOUBLE STEP – ДВОЙНОЙ ПРИСТАВНОЙ ШАГ В СТОРОНУ.

Методика обучения базовым шагам аэробики

Обучение базовым шагам аэробики происходит на уроке, который называется «А-Intro» (Introduction) – «Введение, вводный урок».

Существует 3 метода обучения базовым шагам:

1. **Линейная прогрессия** – заключается в том, что базовые шаги выполняются по цепочке, без возврата к предыдущим шагам, т.е. выстраивается некая цепочка из шагов.

Схематично это можно изобразить так:

- разучиваем шаг А;
 - много раз повторяем шаг А;
 - затем переходим к шагу Б – разучиваем и повторяем его;
 - затем переходим к шагу В – разучиваем и повторяем его; и т.д.
- При этом к предыдущему шагу мы уже не возвращаемся.

Схематично: А → Б → В → Г → Д →

Например: сначала выполняем шаг «V-step», после переходим к выполнению шага «Mambo», а к шагу «V-step» уже не возвращаемся и т.д.

Такое построение вполне доступно начинающим и при определённой продолжительности оказывает хороший эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, т.е. соблюдается достаточная аэробная нагрузка. Одновременно создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

2. **Линейный метод «от головы к хвосту»** – заключается в том, что базовые шаги выполняются по цепочке, где разучивается каждый шаг, далее соединяются вместе два шага, после разучивается следующий шаг и соединяется с предыдущим шагом, а первый отпадает и т.д.

Схематично это можно изобразить так:

- разучиваем шаг А;
- разучиваем шаг Б;
- далее соединяем – повторяем шаг А и прибавляем к нему шаг Б;
- далее разучиваем шаг В;
- далее соединяем шаги Б и В, при этом шаг А мы уже не повторяем;
- и т.д.
-

Схематично: $A \rightarrow B \rightarrow A+B \rightarrow B \rightarrow B+B \rightarrow \Gamma \rightarrow B+\Gamma \rightarrow \dots$

Например: разучиваем шаг «V-step», затем разучиваем шаг «Mambo». Далее выполняем эти два шага в соединении: «V-step» + «Mambo». После переходим к шагу «Little mambo», разучиваем его и выполняем в соединении с предыдущим шагом, т.е. с «Mambo». А к шагу «V-step» уже не возвращаемся.

3. **Линейный фристайл** – разучивание базовых шагов в любой последовательности. Этот метод также используется инструкторами на аэробной разминке, где шаги соединяются и повторяются в произвольной последовательности.

Схематично: $A + B + D + Ж + B + A + Ж + \dots$

Т.е. эти шаги могут по-разному комбинироваться между собой.

Определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»

Аэробная комбинация – это набор определенных аэробных шагов и движений. В базовом уровне Аэробики аэробная комбинация может содержать 16 или 32 счета. Аэробные комбинации могут быть как симметричные, так и асимметричные.

Симметричная аэробная комбинация – это комбинация, одинаковая при повторении вправо и влево, т.е. это комбинация со сменой лидирующей ноги.

Асимметричная аэробная комбинация – вправо выполняются одни шаги, влево – другие, т.е. это комбинация без смены лидирующей ноги. Симметричные комбинации координационно воспринимаются легче асимметричных. Они также дают более равномерную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, поэтому являются с точки зрения физиологии более правильными и безопасными для здоровья.

Основа комбинации или базовая основа – это набор шагов, имеющих наименьшую биомеханическую и координационную сложность и являющихся основой, своего рода «фундаментом», «скелетом» для построения аэробных комбинаций любого уровня сложности.

Требованиями к базовой основе являются:

- Во-первых, базовая основа должна быть предельно простой, т.е. для основы комбинации могут быть использованы только базовые шаги аэробики.
- Во-вторых, в базовой основе должно быть как можно меньше разных видов шагов.

В базовом уровне аэробики базовые основы строятся на 16 счетов.

Метод разучивания аэробных комбинаций

Метод – способ достижения поставленной цели.

Метод сложения **Метод сложения (прибавления)** – это метод, при котором каждый новый разученный компонент прибавляется к предыдущему, разученному ранее.

Если условно обозначить компоненты буквами, то схематично метод сложения можно изобразить так:

Разучиваем компонент А, затем разучиваем компонент Б, а далее соединяем компоненты А и Б; далее разучиваем компонент В и присоединяем к разученным ранее, т.е. А + Б + В и т.д.

Схематично: А → Б → А+Б → В → А+Б+В → Г → А+Б+В+Г →

Метод сложения может применяться как к шагам аэробики, так и к комбинациям.

Например, шаги мы соединяем при наборе базовой основы. А также можем соединить разученные ранее комбинации. Допустим, разучили две комбинации на 16 счетов и соединяем их вместе. Получаем итоговую комбинацию на 32 счета.

Нужно учитывать, что при сложении компонентов количество музыкальных счетов увеличивается, поэтому инструктор должен применять метод сложения одновременно с детьми. Перед его применением инструктор должен дать предварительное соответствующее указание, например, сказав: «Соединим две наши комбинации вместе» или «Соединим два шага вместе». Для облегчения восприятия детьми данного метода инструктор также может использовать определенный жест руками, характеризующий этот метод.

2.5 Диагностические материалы для аттестации обучающихся

№	ФИ обучающихся	Владеет танцевальными комбинациями и упражнениями	Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрая реакция
	Баллы	1-5	1-5	1-5	1-5	1-5

1						
2						
3						

10-15 – высокий уровень подготовки

8-10 средний уровень

5-8 низкий уровень

3. Организационный раздел

3.1 Материально-технические условия организации физической культуры детей дошкольного возраста

Создание предметно - развивающей среды.

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

3.2 Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников.
Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 56 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
- 10.Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
- 11.Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
- 12.Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
- 13.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
- 14.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
- 15.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
- 16.Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003