

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 4  
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 110 от «31» августа 2023г.

С. А. Соловьёва

Ф.И.О.

подпись

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» (с элементами дистанционного обучения)

Возраст обучающихся: 2-3 года  
Срок обучения: 8 месяцев

**Разработчик**  
**Педагог дополнительного образования,**  
инструктор по физической культуре ГБДОУ  
детского сада № 33 Кировского района  
Санкт-Петербурга  
высшей квалификационной категории  
**Корчевская Виктория Игоревна**



Санкт-Петербург 2023год

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
Направленность .....	4
Актуальность и отличительные особенности .....	4
Адресат программы .....	6
Возрастные психофизические особенности развития .....	6
Условия реализации Программы .....	8
Форма организации и режим проведения .....	8
Материально-техническое обеспечение Программы .....	8
Кадровое обеспечение .....	9
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	10
I Целевой раздел.....	10
Основные задачи .....	10
Задачи дистанционного обучения .....	11
Основы знаний.....	11
Формы работы .....	11
Принципы работы: .....	11
Методы работы: .....	11
Поддержка детской инициативы.....	12
Взаимодействие с родителями (очное и дистанционное) .....	12
Ожидаемые результаты.....	13
II Содержательный раздел.....	13
Планирование и проектирование образовательного процесса .....	13
Комплексно-тематическое планирование .....	15
«В гости к мишке».....	17
«В гости к мишке».....	17
III Организационный раздел .....	19
Расписание занятий.....	19
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	19
Формы контроля .....	19
Система контроля результативности (мониторинг).....	19
Методические материалы.....	19
ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» для детей 2-3 лет разработана на основе программы «Детский фитнес», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, Ж.Е.Фирилевой, Ю.В.Смирновой (1991). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» для детей 2-3 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

### **Нормативно-правовые основы разработки Программы:**

Основные характеристики программы Федеральны́й закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75).

Порядок проектирования Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47, ст.75).

Условия реализации Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; ст. 15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75).

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 Об утверждении санитарно-правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Конвенция развития дополнительного образования детей /

распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

Организация образовательного процесса

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28"Об утверждении санитарно-правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

### **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность и отличительные особенности**

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

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

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

Программа «Шаг за шагом» объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

### **Структурная основа программы по детский фитнес «Шаг за шагом»:**

- Основы знаний
- Учебно-практический материал
- Требования к уровню подготовленности занимающихся
- Материально-техническое обеспечение

### **Характеристика разделов Программы**

**Основы знаний** - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

**Учебно-практический материал** включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами детского фитнеса, которые представлены в различных разделах программы.

**Раздел «Беби гамес»**-подвижные игры, всевозможные конкурсы, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

**Раздел «Ритмическая гимнастика»**- разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти координационных способностях.

**Раздел «Лого-аэробика»**-физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

**Раздел «Игровой стретчинг»**-система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость

нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом. Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрейтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер.

**Раздел «Степ-аэробика»** освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Раздел «Звероаэробика»** аэробика подражательного характера, веселая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.

**Раздел «Детская йога»**- благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности, снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение. Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются 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. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Раздел «Занятия на тренажерах»** занятия с любыми видами тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста используют как простейшие так и сложного устройства: степ платформы, прыгун (простейший и эффективный способ стимулировать ребенка к физической активности, укреплять осанку, развивать координацию), полусферы, массажные коврики

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 2-3 лет.

### **Возрастные психофизические особенности развития**

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов. Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они пытаются строить простые предложения. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету, различать мелодии, петь. Совершенствуется слуховое восприятие. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления становится наглядно-действенное: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и.п.)

Для детей этого возраста характерна импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Требование «я-сам», прежде всего, отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **Цель и задачи Программы**

**Цель:** укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

#### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
- 

#### **Образовательные задачи:**

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

•совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

•знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

#### **Развивающие задачи:**

•оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

### **Воспитательные задачи:**

- разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности «и изящества танцевальных движений»;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

## **Условия реализации Программы**

### **Форма организации и режим проведения**

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся на степ-платформах должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

#### **. Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**



- Степ-платформа, прыгун, полусфера, массажные коврики, гимнастические коврики
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеоматериалы
- ЭОР <http://xn--90ahiackbce3ab2f.xn--p1ai/eor-dopolnitelnye-obshcheobrazovatelnye-obshcherazvivayushchie-programmy>

#### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения спортивного инвентаря.

#### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания детского фитнеса для детей разного возраста

#### **Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 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.
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаг за шагом» для детей 2-3 лет на 2023-2024 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие* (из них внеаудиторных занятий**)	29(8)

3.	Открытые и итоговые занятия	2
----	-----------------------------	---

\* Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: раздел «Беби гамес», «Ритмическая гимнастика», «Лого-аэробика», «Игровой стретчинг», «Степ-аэробика», «Звероаэробика», «Детская йога», «Дыхательная гимнастика», «Занятия на тренажерах»

\*\* Предусмотрен модуль обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (из них внеаудиторных)	Режим занятий	Продолжительность занятий
8 месяцев	02.10.2023	31.05.2024	32	32(8)	1 раз в неделю	10 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### I Целевой раздел

#### Образовательная деятельность

##### Основные задачи

Содействовать укреплению и сохранению здоровья детей.

- Укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени)
- Развивать физические качества (гибкость, выносливость) и двигательные способности (координационные, к выразительности выполнения упражнений).
- Формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать свои движения с музыкой.
- Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.
- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

#### Задачи дистанционного обучения

- Оказание педагогической поддержки родителям в удаленном доступе и помощи в подборе актуальной информации.

- Вовлечение родителей (законных представителей в учебный и воспитательный процесс, дать возможность продуктивно проводить досуг с детьми.
- Предоставить близким воспитанников возможность проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями, источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире.

### **Основы знаний**

- Характеристика и содержание детского фитнеса.
- Правила безопасности на занятиях детского фитнеса и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

### **Формы работы**

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
  - Игры и упражнения с речитативом;
  - Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
  - Игровые беседы с элементами движений;
  - Подвижные игры;
  - Взаимодействие с семьями детей по реализации программы (очно и дистанционно).

### **Принципы работы:**

#### **Дидактические:**

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### **Специальные:**

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

### **Методы работы:**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.

#### **Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

#### **Поддержка детской инициативы**

##### **Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:**

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

##### **Эффективные формы поддержки детской инициативы:**

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательная-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

#### **Взаимодействие с родителями (очное и дистанционное)**

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Что такое детский фитнес и зачем он нужен?»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Влияние детского фитнеса на организм»
Май	Открытое занятие
Октябрь-Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.
	Взаимодействие с родителями с помощью Интернет-технологий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоматериалы по ознакомлению родителей с детским фитнесом <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переписка по электронной почте.</li> </ul> </li> <li>• Сменная информация на странице официального сайта</li> </ul>

#### **Ожидаемые результаты**

Целенаправленная работа по детскому фитнесу позволит достичь следующих результатов:

- выполняю ходьбу и бег, ориентируясь в пространстве;

- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации;
  - выполнять с помощью педагога упражнения игрового стрейчинга

## **II Содержательный раздел**

### **Планирование и проектирование образовательного процесса**

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, прыгун, степ-платформах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастика на прыгуне, степ-аэробика, танцевальную аэробика, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В композициях гимнастике, а также танцевальной аэробике можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на прыгуне:

- **March** — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- **Step-touch** — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- **Knee-up** — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- **Lunge** — выпад вперед, в сторону.
- **Kick** — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- **Jack** (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- **V-step**—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в степ-аэробике:

- **March** (марш-ходьба на месте).
- **Step** (степ)–шаг.
- **Basic step** (бэсик степ). Шаг ногой вперед-назад.И.П.стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- **Step touch** (степ тач)–приставной шаг в сторону.И.П.стоя на полу ногивместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- **V-step** (ви-степ)–шаг на степ ноги врозь,назад ноги вместе.На4счета.И.П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- **Toe touch** (тоу тач)–касание носком пола или степа.На каждый счет.

- **Mambo** (мамбо)–шаги на месте с переступанием вперед,назад.И.П.стояна полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- **Open step**(оупэн степ) –открытый шаг.И.П.ноги шире бедер.1-выполнитьполу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- **Leg curl** (лэг керл)– «захлест»голени назад. 1-шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол.4 - правую приставить.
- **Knee up** (ни ап)– «подъем колена вверх». 1-шаг правой ногой на степ,2-левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.
- **Kick side** (мах ногой в сторону ,вперед, назад).1-шаг левой ногой на степ,2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол.4 - левую приставить.

**Творческие и игровые задания:** упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу.

Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.

Сюжетные занятия.

#### **6.Дистанционное образование.**

Методические рекомендации для родителей.

Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами степ-аэробики (инструктаж родителям рассылается за 1 календарный день до проведения внеаудиторного занятия).

Видеоматериалы с элементами степ-аэробики (видео запись занятия или ссылка на Вебинарную комнату Zoom рассылается родителям в день проведения внеаудиторного занятия).

### **Комплексно-тематическое планирование**

Месяц	Неделя	Тема	Цели
октябрь	1,2	«В гости к мишке»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вводное занятие». Знакомство с детьми. Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками.</li> <li>• Аэробика для малышей - «Гимнастика с мышкой». Разминка, игры со спортивным инвентарем. Упражнения на прыгуне- «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника.</li> </ul>

	3,4	«Топ-топ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались». Развитие координации движений.</li> <li>• Развитие мелкой моторики, знакомство с предметами.</li> </ul> Упражнения на мяче - «Ножками топ-топ».
	4*	«Топ-топ»	внеаудиторное занятие.
ноябрь	1.	«В гости к мячикам»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моторика. Коробка с мячиками. Развитие тактильных ощущений.</li> <li>• Аэробика для малышей. Понятие «большой» и «маленький».</li> <li>• Дорожка с препятствием.</li> </ul> Упражнение на прыгуне. Прыгаем
	2.	«В гости к мячикам»	Показать достижения воспитанников для родителей по пройденному материалу.
	3,4	«Кошечка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение за педагогом. «Игра с мячиком».</li> <li>• Беби-йога. ( Кошечка, кобра). Дорожка с препятствием.</li> </ul>
	4*	«Кошечка»	внеаудиторное занятие.
Декабрь	1,2	«Дружные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение мелкой моторики.</li> <li>• Упражнения на перекладывания предметов.</li> <li>• Дорожка с препятствием. Укрепление мышечной сил,</li> <li>• развитие координации.</li> <li>• Упражнения на прыгуне. Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.</li> </ul>
	3,4	«Наши пальчики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекладывание предметов</li> <li>• - «Гимнастика для пальчиков».</li> </ul> Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные игры.</li> <li>• Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались». Развитие координации движений.</li> </ul>



	4*	«Наши пальчики»	внеаудиторное занятие.
Январь	1,2	«Попрыгаем, побегаем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук.</li> <li>• Физические упражнения - «Попрыгаем, побегаем». Для <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.</li> <li>• Визуальные упражнения - «Целый час мы занимались».</li> </ul> </li> <li>• Повторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши - «Что мы любим: хлопать, кружиться, топать». Развитие гибкости верхних конечностей части тела</li> </ul>
	3,4	«Веселые ладошки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сортировка предметов. Развитие мозга, мышления.</li> <li>• Упражнение с мячиком. Развитие координации</li> <li>• движений глаз и рук. Тактильные ощущения <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дорожка с препятствием. Усложнение движений. Упражнения на прыгуне.</li> </ul> </li> </ul>
	4*	«Веселые ладошки»	внеаудиторное занятие.
Февраль	1,2	«Птичка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моторика. «Птицы зимой». <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беби - йога.</li> </ul> </li> <li>• Дорожка с препятствием. Упражнения, бег. Массаж ежиками в виде игры.</li> </ul>
	3,4	«В гости к мишке»	Беби – фитнес - «Гимнастика с мишкой»
	4*	«В гости к мишке»	внеаудиторное занятие.
Март	1, 2	«Теремок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Кубики. Складывание из них домик.</li> <li>● Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений.</li> <li>● Упражнения на прыгуне: укрепление спинки.</li> </ul>
	3,4	«Ежик»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж ежиками. Перекладывание</li> </ul>

			<p>в домик.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беби - фитнес.</li> <li>• Дорожка с препятствием.</li> </ul> <p>Упражнения кувьрки. Упражнения на мячах, перекачивание мячей.</p>
	4*	«Ежик»	внеаудиторное занятие.
Апрель	1,2	«Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения - «Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп</li> </ul> <p>Дорожка с препятствием.</p>
	3,4	«Вот как весело у нас»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения «Хлопки стопами».</li> <li>• Упражнения «Хлопки в ладоши».</li> </ul> <p>Укрепление свода стопы. Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем.</p> <p>Упражнения на координацию</p>
	4*	«Вот как весело у нас»	внеаудиторное занятие.
Май	1,2	«Ты похлопай вместе с нами».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами».</li> <li>• Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание.</li> </ul> <p>Упражнения на мяче, массаж с ежиками.</p>
	3	«Целый час мы занимались».	<p>– Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались».</p> <p>– Развитие координации движений.</p>
	4	«Послушные топотышки»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Послушные топотышки»	внеаудиторное занятие.

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног с использованием спортивного инвентаря. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**\* Внеаудиторные занятия:**

В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность.

Предусмотрен внеаудиторный модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью платформ Zoom/YouTube в режиме online. Или в режиме offline предоставляется доступ к видеоматериалам.

Родитель (законный представитель) ребенка получает ссылку и пароль для входа в Вебинарную комнату для Zoom/ YouTube конференции или доступ к видеоматериалам, за 1 календарный день до проведения внеаудиторной деятельности.

### **III Организационный раздел**

Для успешной и безопасной реализации Рабочей программы созданы условия в соответствии с разделом Программы «Условия реализации Программы».

#### **Расписание занятий**

Количество занятий в неделю: 1

День недели	Время	Группа
Пятница	16:00– 16:10	№ 2
Пятница	16:15 – 16:25	№ 11

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Формы контроля**

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

#### **Система контроля результативности (мониторинг)**

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	наблюдение	2 раза в год	Октябрь-Май	Диагностическая карта

#### **Методические материалы**

- Спортивные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методическое пособие: «Детский фитнес» Сайкина Е.Г «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально-игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., И.Кузиной
- Видео и аудио материалы по программе «Детский фитнес»
- Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.

## ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. Буренина А.И. «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
7. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
8. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
9. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
10. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
11. «Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
12. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
13. СД диск «Аэробика для малышей» Е.Железнова
14. Сулим Е.В. Детский фитнес . Физкультурные занятия для детей 2-5лет-М.: ТЦ Сфера, 2016.-160с. (Растим детей здоровыми).