

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 394

620085 г.Екатеринбург, ул. Санаторная, 71 тел. +7 (343) 255-92-92, +7 (343) 255-01-01

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 01.09.2023



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 394

А.Д. Пономарёва

Приказ № 140-ОД от 01.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЕТСКИЙ ФИТНЕС «РАДУГА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 2-7 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

г. Екатеринбург
2023 год

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, футбол - 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 музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, Е.В. Сулим «Детский фитнес» а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Цели и задачи

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни

- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 72 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 15 детей.

Занятия проводятся два раз в неделю, во вторую половину дня, в спортивном зале. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Содержание программы «Детский фитнес»

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Организационно-педагогические условия

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	4

	стретчинг.	
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
		72 часа

Календарный учебный график

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Сентябрь	9	<p>Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком пере собой прямыми руками;</p> <p>Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки"</p> <p>Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на степ-платформе; Фитбол;</p> <p>Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами;</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой;</p> <p>Ходьба с остановкой (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу);</p> <p>Боковой галоп с обручем, с остановкой (крутить обруч на правой и левой руке);</p> <p>Ходьба широким шагом через обручи, в чередовании с прыжками;</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе); Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Колокольчик"</p> <p>Игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку»;</p>	<p>"Море волнуется раз"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик", "Дуб", "Вафелька", "Самолет", "Лисичка", "Колобок", "Солнышко садит за горизонт",</p>
Октябрь	8	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад;</p> <p>Аэробика «Зоопарк»;</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом;</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол;</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу)</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Мой мяч"</p>	<p>"Журавль", "Цапля", "Веточ Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"</p>

		<p>Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе. Игровое упражнение «Раки»; Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе; Игровое упражнение «Поезд»;</p>		
Ноябрь	8	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Степ-аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Гимнастика с атлетическим мячом; Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>	"Будь внимателен" "Походка и настроение"	"Елка", "Паучок", "Сорванные цветы", "Солнышко садится горизонт", "Жучок"
Декабрь	10	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p>	"Путаница" "Скажи ласковое слово"	"Солнышко", "Дерево", "Ручья", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветы", "Жучок"

		<p>Гимнастика с набивным мячом; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника</p> <p>«Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца).</p> <p>Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей</p>		
Январь	6	<p>Маршировка по кругу</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p>Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе;</p> <p>Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.</p> <p>Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.</p> <p>Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает".</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет»</p> <p>Упражнения на турнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Улитка» - «Кольцо» <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнение «Насос»</p>	<p>"У белки в дупле"</p> <p>"Горячий и холодный мяч"</p>	<p>"Вторая поза воина", "Лебедь"</p> <p>"Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"</p>
Февраль	7	<p>Маршировка по кругу</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»;</p> <p>Ходьба скрестным шагом, руки на поясе;</p> <p>Ходьба, пятки вместе, носки врозь;</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом;</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники";</p> <p>Гимнастика с малым мячом;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят"</p> <p>Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке;</p> <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. 	<p>"Веселая зарядка"</p> <p>"Тихо-громко"</p>	<p>"Ручей", "Маленькая елочка"</p> <p>"Кузнечик", "Замок", "Фонарик"</p> <p>"Червячок"</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. 		
Март	8	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной.</p> <p>Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»;</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом;</p> <p>Фитбол;</p> <p>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами</p> <p>гимнастика с мячом; Аэробика;</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</p> <p>Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку;</p> <p>Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p>Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p> <p>Запрыгивание на препятствие.</p> <p>Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку.</p> <p>Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг.</p> <p>Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик"</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"	"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Весел жеребенок"
Апрель	8	<p>Ходьба обычная;</p> <p>Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой;</p> <p>Ходьба спиной вперед приставным</p>	"Удочка" "Черт и краски"	"Карусель""Верблюд""С МатрешкаЭкскаватор"

		<p>шагом поочередно с правой и левой ноги;</p> <p>Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»;</p> <p>Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Поехали";</p> <p>Силовая гимнастика с набивным мячом;</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»;</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом;</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i></p> <p>Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки».</p> <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>		
Май	8	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук вперед, в стороне, вверх;</p> <p>Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверх, за спиной;</p> <p>Бег с захлестом голени, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»;</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Прыжки в чередовании с ходьбой</p> <p>Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»;</p> <p>Упражнения на турнике:</p> <p>вис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p> <p><u>Владение доской:</u></p> <p>Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>Умение четко выполнять команды</p> <p><u>Гибкость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклон вперед из положения стоя <p><u>Выносливость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта 	"Сделай фигуру" "Тик-так"	"Домик" "Журавль" "Вторая поза вои" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка" "Черепашка"

		<u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа		
--	--	---	--	--

Материально-техническое обеспечение

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

- Дорожки для профилактики плоскостопия 20
- Дуги для подлезания 4
- Мячи – прыгуны (хопы)
- Фитбол 15
- Гимнастические скамейки 4
- Гимнастические палки 20
- Скакалки 50
- Степ-платформа 16
- Тренажеры различного вида 4
- Гимнастическая стенка 1
- Мячи разных размеров 20
- Обручи большие и маленькие 20
- Мешочки для метания 30
- Дорожка здоровья 5
- Кубы 10
- Музыкальный центр 1

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.

Мониторинг

Способы определения результативности программы дополнительного образования:

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

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 пояс (сек)

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 так же оценивается характер балансировки.

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

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 3

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейки, 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 – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	5	6	7
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 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

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. Каптанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
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 «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430577

Владелец Пономарёва Анастасия Дмитриевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025