

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа
«Детский сад №4 «Парк детского периода» комбинированного вида»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МАДОУ №4
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №4
Т. Ю. Стеклова
Приказ № 44
от «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-КА»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Поцелуйко Нина Викторовна,
Воспитатель.

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	8
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.....	8
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.....	12
1.4. Планируемые результаты.....	15
РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы контроля	20
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	21
2.6. Список литературы.....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	23

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-КА» *физкультурно-спортивной направленности* реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобр науки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МАДОУ №4.

Предметные области программы: физическое развитие.

Актуальность программы. В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 14) и приказе «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» определены основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях. Одним из приоритетных направлений определена необходимость создания условий для повышения двигательной активности дошкольников.

А для того, чтобы удовлетворить *социальный заказ* и дети города Киселёвска с интересом и активно могли проводить свободное время с пользой для себя и окружающих, была разработана программа «Здоровей-ка». Программа *актуальна* своим содержанием, позволяющим приобщить детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой и создать необходимые условия для успешного развития всех физических качеств дошкольников.

Отличительные особенности программы. «Здоровей-КА» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, организация нетрадиционных видов занятий, а также включение в содержание занятий элементов аэробики и гимнастики.

В отличие от других программ по данному направлению развития детей данная программа предполагает включение в занятия упражнений из нескольких видов спорта: оздоровительной аэробики и гимнастики (базовая аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Так как детский сад комбинированного вида, поэтому во время занятий делается упор на интеграцию образовательных областей, таких как «Физическое развитие» с образовательной областью «Речевое развитие». Интегрируя физическое *воспитание* и речевое развитие, у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Программа «Здоровей-КА» - *модифицированная*, составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода «от простого к сложному». При её разработке использованы:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей 5-7 лет», МДО БУ центр развития ребенка - детский сад № 28 консультационный центр «Росток» (г. Сочи, 2018 г.);
- дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «ФИТНЕС - АЭРОБИКА», МОУ «Сосновский центр образования» Приозерского района Ленинградской области (п. Сосново, 2016 г.);
- рабочая образовательная программа дополнительного образования детей 4-7 лет «Фитбол - гимнастика», МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 38» (г. Самара, 2020 г.).

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы: дети 4-6 лет.

В возрасте *от 4 до 5 лет* происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

В возрасте *5-6 лет* у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Наполняемость группы от 10 до 15 человек. Состав группы: разновозрастной. В группы принимаются дети, желающие заниматься по данной программе, на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы - 2 года: первый год обучения – 36 ч., второй год обучения – 36 ч. Общее количество учебных часов – 72.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю – 1 ч. Продолжительность одного академического часа – 25 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут.

Форма обучения - очная. В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях дошкольного образовательного учреждения. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы. Групповые занятия проводятся в форме разминки, фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, игр. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы: фронтальная, работа в парах, индивидуальная.

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов. *Физическое воспитание* в нашем детском саду — важная часть общей системы воспитания и обучения детей с общим недоразвитием речи. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи. Физические упражнения способствуют укреплению силы и морального духа, развивают координацию и точность движений, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисциплинированности и собранности. Это служит предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться родителям обучающихся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых родителями детей по итогам занятий в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы заключена в удовлетворении потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия её направлений, доступности и эмоциональности занятий. Кроме того, содержание программы содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора, повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни и приобщение дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать дошкольников двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать у обучающихся навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- обогащать двигательный опыт дошкольников.

Развивающие:

- развивать у обучающихся основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся нравственные, морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни;

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, ведении здорового образа жизни, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения

Задачи:

Образовательные:

ые:

- формировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков в области базовой аэробики;
- учить дошкольников самостоятельно и правильно выполнять упражнения аэробики, сознательно применять их для отдыха, тренировки и укрепления здоровья.

Развивающие:

- развивать у обучающихся пластику, координацию движений, осознанность двигательных действий; развивать музыкальный слух, чувство ритма, творческие способности;
- развивать у детей целеустремленность, уверенность в себе, выдержку, волю;
- способствовать гармоничному духовному и физическому развитию обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать у дошкольников чувство прекрасного, музыкальный вкус и эстетическую культуру;
- воспитывать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Учебно-тематический план

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Ориентация в пространстве»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
	Раздел 1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	10	3	7	Игровые упражнения
1.1	Базовые шаги	2	1	1	
1.2	Партерная гимнастика	3	1	2	
1.3	Комплекс танцевальной аэробики	3	1	2	
1.4	Сказочная аэробика	2	-	2	
	Раздел 2. Танцевальная азбука.	9	3	6	Комбинации

2.1	Позиции в классическом танце	3	1	2	хореографических упражнений
2.2	Русский танец	3	1	2	
2.3	Танцы разных народов	3	1	2	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.		11	2	9	Игровые упражнения, спортивные
3.1	Упражнения с гимнастической палкой.	1	-	1	
3.2	Упражнения со скакалкой	1	-	1	
3.3	Упражнения мячом	1	-	1	
3.4	Упражнения с обручем. Акробатика	4	1	3	
3.5	Упражнения с фитболом.	4	1	3	
Раздел 4. Игры		3	-	3	Подвижные игры по ритмике
4.1	Беговые ролевые игры	1	-	1	
4.2	Танцевальные игры	1	-	1	
4.3	Игры на внимание	1	-	1	
Итоговое занятие. Показательные выступления.		1	-	1	Музыкально-спортивный праздник.
ИТОГО:		36	12	24	

Содержание программы

Введение в программу «Ориентация в пространстве» (2 часа)

Теория. Цели и задачи программы. Краткое введение в курс. Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Значение занятий физкультурой и спортом для развития детского организма.

Практика. Рассматривание оборудования. Упражнения и игры на ориентацию в пространстве зала.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов) 1.1. Базовые шаги (2 часа)

Теория. Аэробика как вид спорта. Значение аэробики для развития детского организма. Основные шаги базовой аэробики.

Практика: ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации, выполняемые на месте с изменением темпа.

1.2. Партерная гимнастика. (3 часа)

Теория. Партерная гимнастика. Сила, выносливость, гибкость:

развитие с помощью партерной гимнастики.

Практика. Партерная гимнастика включает упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, матов или татами. Наклоны, отжимания. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжка: «Ёлочка», «Паровоз», «Солнышко», «Лебедь», «Лодочка», «Змея», «Кошечка», «Пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «Котята», «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатица».

1.3. Комплекс танцевальной аэробики (3 часа)

Теория. Техника исполнения элементов танцевальной аэробики. Понятия «амплитуда движений», «гибкость».

Практика. Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости. Выполнение элементов танцевальной аэробики. Упражнения на развитие координации движений.

1.4. Сказочная аэробика. (2 час)

Практика. Имитация движений героев сказки «Волк и семеро козлят».

Форма контроля: Игры-соревнования.

Раздел 2. Танцевальная азбука (9 часов)

2.1. Позиции в классическом танце (3 часа)

Теория. Основные позиции рук и ног в классическом танце.

Практика. Шаги: танцевальный шаг с носка, маршевый, хороводный, на полу пальцах, подскоки, галоп, топающий шаг. Экзерсис на середине: позиции ног (I и VI), постановка корпуса, demi - plie в I – VI позиции; battement tendu во всех направлениях (I-я позиция); releve на полупальцы (в VI (невыворотной) позиции); перегиб корпуса вперед и в сторону, позиции рук: подготовительная, I-я, III-я.

2.2. Русский танец. (3 часа)

Теория. Польза танца для здоровья детей. Русский народный танец.

Практика. Специальные упражнения для согласования движения с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Танцы разных народов. Ритмические танцы: «Галоп шестерками», «Матушка-Россия», «Танец-утят», «Танец сидя», «Кузнечик», «Мы пойдем сначала вправо», «Хоровод».

2.3. Танцы разных народов (3 часа)

Теория. Разновидности танцев разных народов.

Практика. Разучивание элементов танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька», «Полька».

Форма контроля. Комбинации хореографических упражнений.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (11 часов)

3.1. Упражнения с гимнастической палкой (1 час)

Практика. Узкий, широкий хваты гимнастической палки. Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия. Партерная гимнастика с палкой.

3.2. Упражнения со скакалкой (1 час)

Практика. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

3.3. Упражнения с мячом (1 час)

Практика. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.

3.4. Упражнения с обручем. Акробатика (4 часа)

Теория. Техника вращения обруча на поясе, на руке. Техника выполнения упражнений и элементов акробатики. Техника безопасности при работе с обручем, на занятиях акробатикой.

Практика. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

3.5. Упражнения с футболом (4 часа)

Теория. Особенности формы и свойства футбола. Техника выполнения упражнений с использованием футбола. Техника безопасности при выполнении упражнений на футболе.

Практика. Тренировочные упражнения для правильной посадки на футболе. Прыжки на футболе. Игры с футболом: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель».

Форма контроля: Игровые упражнения, спортивные эстафеты, подвижные игры по ритмике с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

Раздел 4. Игры (4 часа)

4.1. Беговые ролевые игры (1 час)

Практика. Игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выру-чайка»

4.2. Танцевальные игры (1 час)

Практика. Игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка».

4.3. Игры на внимание (1 час)

Практика. Игры: «Тише едешь – дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантикифантики».

Форма контроля: Игровые упражнения, игры – эстафеты.

Итоговое занятие. Показательное выступление. (1 час).

Практика. Итоговое выступление.

Форма контроля: Музыкально – спортивный праздник.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать у обучающихся навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнения общепокрепляющей направленности и танцевально-ритмического характера;
- формировать у дошкольников навыки правильного выполнения разнообразных упражнений из разных исходных положений (с предметами и без предметов), в том числе на фитбол-мячах, сохраняя правильную осанку;
- формировать у обучающихся умение согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- продолжить развивать у обучающихся пластику, координацию движений, осознанность двигательных действий; развивать музыкальный слух, чувство ритма, творческие способности;
- развивать детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способности к импровизации;
- развивать у обучающихся графические навыки, крупную и мелкую моторику (произвольность, ритмичность и точность движений).

Воспитательные:

- воспитывать у дошкольников дружелюбие и умение сотрудничать со сверстниками;
- воспитывать у детей активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

Учебно-тематический план

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Ориентация в пространстве»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
	Раздел 1. Оздоровительная аэробика и гимнастика в парах.	10	3	7	Игровые упражнения
1.1	Базовая аэробика	2	1	1	
1.2	Аэробика в стиле фанк	3	1	2	
1.3	Аэробика в стиле латино	3	1	2	
1.4	Сказочная аэробика	2	-	2	
	Раздел 2. «Танцевальная азбука»	9	3	6	Комбинации хореографических упражнений
2.1	Полька	3	1	2	
2.2	Русский танец	3	1	2	
2.3	Танцы народов севера	3	1	2	
	Раздел 3. Ритмическая гимнастика с	12	2	10	Игровые

предметами, акробатика.					упражнения, спортивные эстафеты
3.1	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	-	1	
3.2	Комплекс упражнений со скакалкой	1	-	1	
3.3	Упражнения мячом в парах	1		1	
3.4	Круговая тренировка	4	1	3	
3.5	Комплекс упражнений на фитболе	5	1	4	
Раздел 4. Игры		2	-	2	Творческое задание
4.1	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	-	1	
4.2	Имитационные игры	1	-	1	
Итоговое занятие. Показательное выступление		1	-	1	Музыкально – спортивный праздник.
ИТОГО:		36	12	24	

Содержание программы

Введение в программу «Ориентация в пространстве» (2 часа)

Теория. Правила техники безопасности.

Практика. Беседа «Где я использовал летом умения, которым научился на занятиях?» Игра «Минута славы».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. (10 часов)

1.1. Классическая (базовая аэробика) (2 часа)

Теория. Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Беседа на тему «Партерная гимнастика».

Практика: Выполнение шага базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо; выполнение ориентационных упражнений: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу; выполнение упражнений на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов: наклоны, отжимания, упражнение на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

1.2. Аэробика в стиле фанк (3 часа)

Теория. Информация о технике безопасности во время занятий, история возникновения фанк аэробики.

Практика. Комплекс аэробики в стиле фанк.

1.3. Аэробика в стиле латина (3 часа)

Теория.

Практика. Комплекс аэробики в стиле «латино».

1.4. Сказочная аэробика (2 час)

Теория. Сказочная аэробика.

Практика. Выполнение элементов имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Форма контроля: игровые упражнения.

Раздел 2. Танцевальная азбука (9 часов)

2.1. Полька (3 часа)

Теория. Основы и техника выполнения танца «Полька»: подскоки, галоп, комбинирование изученных элементов, положения в паре «лодочка», руки «крест-накрест».

Практика. Разучивание техники исполнения.

2.2. Русский танец (3 часа)

Теория. Русский народный танец: его история, особенности, формы, техника исполнения основных элементов танца.

Практика. Отработка элементов русского танца: «притоп», «присядка», «моталочка», «ковырялочка», верчения.

2.3. Танцы народов севера (3 часа)

Теория. Отличительные особенности, характер, манера исполнения танцев народов севера.

Практика. Разучивание элементов танцев народов севера.

Форма контроля. Комбинации хореографических упражнений.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (11 часов)

3.1. Упражнения с гимнастической палкой в парах (1 час)

Теория. Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с гимнастической палкой.

Практика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.

3.2. Упражнения со скакалкой (1 час)

Практика. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Комплекс общеразвивающихся упражнений со скакалкой.

3.3. Упражнения с мячом в парах. (1 час)

Практика. Комплекс упражнений с мячом в бросках в парах, ловле и перепрыгивании мяча.

3.4. Круговая тренировка. (4 часа)

Теория. Техника выполнения круговой тренировки и безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.

3.5. Комплекс упражнений на фитболе. (5 часов)

Теория. Техника выполнения и безопасности упражнений с использованием фитбола.

Практика. Применение фитбола в общеобразовательных упражнениях. Разучивание несложного танца на фитболе. Игры на фитболе.

Форма контроля. Игровые упражнения.

Раздел 4. Игры (2 часа)

4.1. Игры на развитие сенсорной чувствительности (1 час).

Практика. Игры: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

4.2. Имитационные игры (1 час).

Практика. Игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем».

Форма контроля: творческое задание.

Итоговое занятие. Показательное выступление (1 час).

Практика. Итоговое выступление.

Форма контроля. Музыкально – спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании *первого года* обучения дошкольники имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- основные понятия в области базовой аэробики (варианты ходьбы, движения рук, и т.д.);
- несколько виды танцев разных народов;
- Принципы постановки танцевально - скоростных композиций.

умеют:

- выполнять упражнения аэробики, для самостоятельного применения их для отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- чувствовать ритм, исполнять несложные танцевальные элементы;
- выполнять связки общеразвивающих упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- разнообразными двигательными умениями и навыками;
- выполнять шаги базовой, танцевальной аэробики.

По окончании *второго года обучения* учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- виды аэробики;
- шаги базовой аэробики;
- основы «фанк» и «латина» аэробики;
- «польку» как один из видов танцев;
- историю русского танца, его особенности, формы;

умеют:

- выполнять упражнения общеукрепляющей направленности и

- танцевально-ритмического характера;
- правильно выполнять разнообразные упражнения из разных исходных положений (с предметами и без предметов);
- согласовывать движения с музыкой;
- выполнять шаги базовой аэробики;
- выполнять элементы разученных танцев;

владеют:

- разнообразными двигательными умениями и навыками;

приобретут:

- навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- необходимые гигиенические навыки;
- уверенность в себе;
- умение сотрудничать со сверстниками.

Результатом освоения программы «Здоровей-ка» будет являться формирование таких

- **качеств личности** как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, потребность в здоровом образе жизни;

- **метапредметные результаты:**

- принимать цель деятельности на занятии;
- проговаривать последовательность действий;
- совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- анализировать и отличать новое от уже известного;
- ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Дата начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	36 ч.	36	1 раз в неделю по 1 часу	36 дней	01 сентября – 31 мая	27 декабря-10 января
2 год обучения	36 ч.	36	1 раз в неделю по 1 часу	36 дней	01 сентября – 31 мая	27 декабря-10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Основной *формой* реализации программы является учебное занятие. В программе используются следующие *формы организации* физкультурного занятия: традиционное занятие, сюжетное занятие, игра, совместные занятия с родителями, открытое занятие, проведение соревнований, эстафет.

Кроме этого, учитывая особенность дошкольного возраста, занятия предусматривают: групповую и индивидуальную формы *организации деятельности учащихся*.

Индивидуальная - применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Подгрупповая и групповая - проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком - трудности в индивидуализации обучения.

Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок. Формирование у обучающихся культурно-гигиенических навыков является важной частью *воспитания культуры здоровья*. Педагогу необходимо формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, педагогу необходимо сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях *воспитательной работы*:

- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Эти направления отражены в Рабочей программе воспитания МАДОУ №4 <https://kslpark4.kuz-edu.ru/index.php?id=33449>

При реализации учебных занятий используются следующие *педагогические технологии*: физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие, игровые, квест-технологии. Данные виды технологий позволяют выстраивать образовательный процесс с учетом всех требований.

При работе используются следующие *методы и приемы обучения*:

- словесные – беседа, использование художественного слова (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений);

- объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, знакомство с понятиями;

- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстрации, схемы, фотографии, имитация, участие инструктора педагога в играх и упражнениях, наблюдение за игрой;

- практические – упражнения (направленные на развитие силы, гибкости, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики, на дыхание, релаксацию); применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений.

Методы стимулирования и мотивации интереса к учению, (практическое участие детей в разнообразных мероприятиях по физической-спортивной направленности: концерты, выступления перед родителями и т.д.).

Методы контроля и самоконтроля эффективности (при выявлении качества усвоения знаний, навыков и умений и их коррекция в процессе выполнения практических заданий).

Алгоритм физической деятельности на занятии состоит из трех частей: вводной (различные виды ходьбы и бега, построения, перестроения), основной (общеразвивающие упражнения с предметом, ритмические упражнения, упражнения-имитации, упражнения на равновесие) и заключительной частей (различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания, подвижные и малоподвижные игры).

Материально-техническое оснащение занятий:

№	Наименование	Кол-во
1	Музыкальный центр	1
2	Проектор	1
3	Комплект стоек для прыжков	2
4	Дорожка для подлезания	1
5	Набор игровой «Веселые старты»	1
6	Коврики	25
7	Набор «Кегли». 6 кегль, 1 шар	6
8	Гимнастические палки	25
9	Скакалки	25
10	Шведская стенка – 3 пролёта	3
11	Гимнастическая скамейка – 3,5м	1
12	Гимнастические скамейки низкие - 1,5м	2
13	Доска с гладкой поверхностью - 1,5м	2

14	Доска с ребристой поверхностью - 1,5м	2
15	Маты большие	4
16	Мячи 25см	25
17	Мячи 15см	15
18	Мячи пластмассовые	25
19	Флажки	40
20	Султанчики с ленточками	25
21	Дуги: h-40см	2
22	Дуги: h- 50см	2
23	Рули	15
24	Обручи 70 см	25
25	Маты средние	6
26	Конусы пластмассовые	6
27	Фитбол	25
28	Мяч гимнастический 55см	25
29	Мяч резиновый массажный 12см	25
30	Мяч резиновый с шипами d 7 см	25
31	Булава для художественной гимнастики 35 см 150-160 гр	50
32	Лента для художественной гимнастики	25
33	Набор мягких модулей	1
34	Коврик с ручками и следочками	1

Информационное обеспечение:

Журнал «Здоровье дошкольника». Конспекты занятий по физическому развитию в детском саду: [Электронный ресурс] / URL: <http://dovosp.ru/> (дата обращения 15.05.2023 г.)

«Детский сад от А до Я» - новый научно-методический журнал для педагогов. Конспекты занятий по формированию представлений о здоровом образе жизни в старшей группе: [Электронный ресурс] / URL: <http://detsad-mag.ru> (дата обращения 28.03.2023 г.)

Кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-КА» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 №298н).

2.3.Формы контроля

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у дошкольников физических качеств, которыми овладел ребёнок в процессе курса программы.

Контроль результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для дошкольников;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль призван* определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме диагностики функционирования двигательных качеств и проводится итоговое мероприятие для демонстрации умений детей.

За время обучения обучающиеся могут принимать участие в конкурсах физкультурно-спортивной направленности разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Первый год обучения

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Педагогическое наблюдение
<i>промежуточный</i>	Игровые упражнения
<i>тематический</i>	Комбинации хореографических упражнений, Игровые упражнения, спортивные эстафеты, подвижные игры по ритмике с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.
<i>итоговый</i>	Музыкально – спортивный праздник

Второй год обучения

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Педагогическое наблюдение
<i>промежуточный</i>	Игровые упражнения
<i>тематический</i>	Комбинации хореографических упражнений, Игровые упражнения, спортивные эстафеты, творческое задание
<i>итоговый</i>	Музыкально – спортивный праздник.

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

- набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности;
- обучающие плакаты (комплексы ОРУ, физиология ребёнка: части тела, внутренние органы, дыхательная система);
- набор карточек с видами спорта;
- картотека игр для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.);
- музыкальное сопровождение (диски, файловый накопитель с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений);
- схемы для выполнения упражнений для старших дошкольников по типу «круговая тренировка».

Наглядные материалы:

- аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
- презентации;
- видеозанятия.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - Москва: Просвещение, 2020. - 214 с.
2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада. - Волгоград: Просвещение, 2020. -110 с.
3. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Дорофеева Э. М. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. // Издание пятое (инновационное), испр. и доп. - Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. - 336 с.
4. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) — Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2020. - 112 с.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Москва: ТЦ Сфера, 2021. – 160 с.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно - досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель. 2021.- 159 с.
7. Журнал «Инструктор по физкультуре» - №6/2017, №7/2017, №5/2017.
8. Клубкова Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – Санкт-Петербург, 2021. – 218 с.
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2020. - 64 с.
10. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2020.- 120 с.

11. Матвеева А.Д. Теория и методика физического воспитания. - Москва: ФиС, 2021.Т. 1. - с. 85.
12. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – Москва: АРКТИ, 2020. – 261 с.
13. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ГЦ «Учитель», 2020. - 127с.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - Москва: Терра-Спорт, 2020. - 72 с.
15. Щуркова Н.Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. - Москва: Юрайт, 2020. – 320 с.

Для родителей:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. - Москва: Астрель, 2020 – 206 с.
2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья: Для детей и родителей. - Москва: Амрита-Русь, 2020 - 269 с.

Интернет-ресурсы:

1. Фитбол: [Электронный ресурс]. / URL: <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
Дата обращения (13.08.2023 г.).
2. Онлайн-занятие по теме «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки с использованием фитбол мяча»: [Электронный ресурс]. / URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RLERMsKoJF4> Дата обращения (26.08.2023 г.).

**Мониторинг динамики формирования интегративного качества
«Физически развитый»**

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на	владеет упражнениями с эспандерами и	развита координации	движений рук и ног.	развито чувство равновесия	развита правильна осанка	сформированы двигательные качества: сила, выносливость,	выносливость, ребенок чувствует и ощущает	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Ранжирование успехов воспитанников:

высокий уровень: 1-1,4 балла

средний уровень: 1,5-2,2 балла

низкий уровень: 2,4-3 балла

Диагностика уровня сформированности двигательных умений и навыков освоения программы «Здоровей-ка»

ТЕСТЫ (контрольные испытания) для детей среднего дошкольного возраста

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой, воспитание волевых качеств, дисциплинированности, аккуратности;
- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов программы;
- формирование гимнастического стиля «школы движений» выполнения упражнений.

Контрольные нормативы

Норматив	Требования к исполнению	Оценка
РАСТЯЖКА. Каждое нарушение 0,5 балла		
1. Отведение рук назад	И.П. ноги вместе, руки вверх пальцы в замок. Максимальное отведение прямых рук назад с удержанием 10 сек.	«5»-угол отведения 45°; "4" - 30° "3" - 20°
2. Наклон вперед в седе, руки вверх, ладони на полу	В седе ноги вместе и прямые, руки вверх. Во время наклона грудь плотно прижата к бедрам, руки максимально вытянуты вверх ладонями на полу. Держать без излишнего напряжения 5 сек.	«5»-соответствие всем требованиям; «4»-незначительное нарушение каждого требования, кисти рук выходят за линию стоп; «3»- значительное нарушение.
3. «Бабочка»	Сидя на полу колени развернуты в стороны, стопы соединены, руки вытянуты вперед-вверх ладонями вниз, живот прижат к пяткам.	«5»-колени на полу; "4" – 1-5 см. до пола; "3" – 6-10 см. до пола.
4. Шпагаты	С правой, левой ноги, поперечный шпагат. Ноги максимально прямые, руки в стороны. Удерживать 10 сек.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» -1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см., дополнительная опора руками; «2» - 15 см. от пола до бедра, дополнительная опора

		руками «1» - более 15 см., согнутые ноги дополнительная опора руками.
ГИБКОСТЬ		
1.«Рыбка»	Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами. Держать 10 сек.	"5" - касание стопами лба, ногивместе; "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см от носков ног долба.
2. Наклон назад стоя на коленях с опорой руками на пятки	Из положения седа на пятках, руками взяться за голеностопы, встать на колени опираясь руками на пятки с максимальным прогибанием, голову отвести назад. Держать 5 сек.	«5»- удерживается равновесие и максимальное прогибание без отрыва рук от пяток во время принятия конечного положения; «4»-незначительное нарушениекаждого требования; «3»- неустойчивое положение, недостаточное прогибание в поясничном отделе позвоночника; «2»- грубое нарушение техникивыполнения элемента.
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ		
1. «Флажок» на правой и левой ноге. Удержание положения 6 сек.	Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута вперед и прижата носком к внутренней части колена опорной ноги, руки в стороны.	«5»- фиксация 6 сек.; "4" – 4 сек.; "3" – 2 сек. Каждое нарушение 0,5 балла
2. Горизонтальное равновесие «Ласточка» держась за опору	Обе ноги прямые, туловище наклонено до горизонтали, руки в стороны. Безопорная нога отведена до горизонтали. Руки на опоре прямые.	«5»- фиксация 6 сек.; "4" – 4 сек.; "3" – 2 сек. Каждое нарушение 0,5 балла

<p>3. Прыжки выпрямившись</p>	<p>И.П. – ноги в 6 позиции, руки на пояс, прыжки на двух ногах без остановки правильно выталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. В фазе полета ноги прямые, носки натянуты.</p>	<p>«5»- 8 прыжков без остановки в соответствии с требованиями; "4" – незначительные отклонения от требований; "3" – расслабленные ноги и ненатянутые носки. Каждое нарушение 0,5 балла.</p>
--------------------------------------	--	---

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности.	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упр. игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

3балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

2балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

1балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым деятельности.

ГЛОССАРИЙ

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для дошкольников и школьников

Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость).

Фитбол (Exercise ball, Swiss ball) — большой упругий мяч, используемый для занятий гимнастики. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку.

Фитбол – аэробика – это аэробика на фитбол-мячах, включающая упражнения.

Фитбол-гимнастика — это специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций нарушений опорно-двигательного аппарата, а также для оздоровления всего организма в целом.