Управление образования и молодежной политики
Балахнинский муниципальный округ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17»
(МБДОУ «Детский сад № 17»)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «Детский сад № 17»
от 31.08.2026 № 38-АХ

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Инструктор по физической культуре
Чистякова Т.Ю.

г. Балахна

2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15FE5374D2A094699078E6171CA7192E
Владелец: Кочнева Ольга Ивановна
Действителен: с 23.12.2025 до 18.03.2027

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	3-4
1.3.	Учебный план	4
1.4.	Содержание учебного плана	4-13
1.4.1.	Модуль 1 «Фитнес –аэробика»	4-10
1.4.2.	Модуль 2 «Степ-аэробика»	10-13
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	14-16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1.	Условия реализации программы	14
2.2.	Формы аттестации и оценочные материалы	14-15
2.3.	Методические материалы	15-16
2.4.	Список литературы	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес-mix».

Программа «Фитнес-mix» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

1.2 Цель программы:

Укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Развивающие:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям фитнеса путем создания положительного эмоционального настроя;

Сроки реализации программы - 1 год. Занятия проводятся в форме кружка 2 раз в неделю, периодичность занятий – еженедельно. Учебный план рассчитан на 64 занятия.
2 занятие рассчитано на повторение и закрепление.

Формы и режим занятий.

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- подгрупповая форма обучения по 15 детей.

Занятия фитнес кружка проводится в физкультурном зале. Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала***:***

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

1.3. Учебный план

Название объединения/ Направленность	Форма организации деятельности	Возраст детей	График проведения	Длительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
«Детский фитнес» / Физкультурно-спортивная	Групповая	4-5 лет	Понедельник, среда, 15.30	30 минут	2	64

1.4. Содержание программы

1.4.1 Модуль «Фитнес аэробика»

Календарно-тематический план

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки. 2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Зайцы и волк» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»
3-4	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; 3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стретчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая зарядка»
5-6	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения

		вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад); 2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	«Русалочка»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию;
7-8.	«Разноцветные шарики»	1.Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 1. Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. 2. Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - Дыхательные упражнения; - подвижная игра «Воробышки и кот»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию;
9-10	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию;
11-12	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверобика»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»;

			- упражнения на релаксацию;
13-14	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Самолеты»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию
15-16	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц» - упражнения на релаксацию
17-18	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; -упражнения на релаксацию
19-20	«В сказочном лесу»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе

		2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»	«Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;
21-22	«Мы веселые ребята»	1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Цветные автомобили»; - упражнения на релаксацию;
23-24	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает»
25-26	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения;
		переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;
27-28	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол»;

		Воспитывать выдержку и настойчивость	- игра малой подвижности «Быстро шагай»
29-30	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»
31-32	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»
33-34	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,
		аэробики 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость	«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»
35-36	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо громко»;

37-38	«Ну -ка повтори!»	1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных ритмических упражнений 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выбору детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;
39-40	«Веселые ножки»	1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. 2. Познакомить с основными шагами степаэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа);	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стретчинг «Морские звезды»;
1.4.2. Модуль "Степ-аэробика"			
41-42	«Гусеница»	1. Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) 2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степаэробике. 3. Закреплять представления у детей о правильной осанке;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»
43-44	«Веселые зайчата»	1. Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2. Развивать правильную осанку, укреплять костномышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»;

45-46	«Лошадки»	1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2.Учить правильно дышать во время занятия.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;
47-48	«Обезьянки»	1.Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;
		выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать чувство ритма, точности.	- игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; -подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения;
49-50	«Зеленые лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата»; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг;

51-53	«Салют»	1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры» ; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию;
54-56	«В гости к медведю»	1.Закрепить раннее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;
57-59		3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- дыхательные упражнения;
60-62	«Джунгли зовут»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; -игра малой подвижности «Эхо»;

63-65	«Морские звезды»	1. Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2. Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стретчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.

1.5. Планируемые результаты и способы определения их результативности

По итогам обучения дети будут:

Знать:

-о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

Уметь:

-выполнять комплекс ОРУ, степ-платформой.

-выполнять упражнения базовой степ-аэробики;

- придумывать подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

В течение года и по итогам работы проводится контроль знаний, осуществляемый в форме обычных и специально подобранных практических заданий.

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает воспитатель детям при выполнении заданий: чем помощь воспитателя меньше, тем выше самостоятельность воспитанников и, поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Для материально-технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы кружка «Детский фитнес» имеется:

1. Помещение для проведения занятий (музыкальный зал);
2. Ноутбук – 1 шт.
3. Флэш-накопитель – 1 шт.
4. Колонки (усилители) – 2 шт.
5. Картотека фонограмм
6. Степы – 10 шт.
7. Обручи – 10 шт.
8. Гимнастические скамейки – 2 шт.
9. Мячи – 10 шт.
10. Скакалки – 10 шт.
11. Кубики – 20 шт.
12. Гимнастические палки – 10 шт.
13. Флажки – 20 шт.
14. Маты – 10 шт.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностическая карта уровня развития детей

№	Ф.И. ребёнка	Знание о гигиене и технике	Знание о технике выполнения	Умение выполнять упражнения	Умение выполнять упражнения	Умение выполнять упражнения

		безопасности на занятиях детским фитнесом		физических упражнений детского фитнеса		с мячом-хопом		на степ-платформой		базовой фитнес-аэробики	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Для проверки результативности обучения применяются такие формы как: проведение спортивных праздников и соревнований; проведение открытых занятий для родителей, которые проводятся согласно программе не в ущерб другим видам детской деятельности.

Оценочные материалы

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а также определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1-7 низкий уровень.

8- 11 средний уровень.

12 - 15 высокий уровень.

2.3. Методические материалы

Занятия кружка делятся на следующие *виды*:

- ✓ обучающие;
- ✓ закрепляющие;
- ✓ итоговые.

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания исходного положения для упражнений. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-ух упражнений.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений не менее 6-7 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все освоенные ими движения и упражнения.

Итоговое занятие может проходить в форме:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в спортивных праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления по итогам года.

Ведущими методами обучения детей спортивным упражнениям являются:

Наглядные

- ✓ наблюдение, показ способа действия;
- ✓ показ педагогом исходного положения и техники выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики и точечного массажа;
- ✓ демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств.

Практические

- ✓ упражнение.

Игровые методы и приемы

- ✓ загадывание и отгадывание загадок;
- ✓ введение элементов соревнования;
- ✓ создание игровой ситуации;

Словесные методы и приемы

- ✓ инструкции;
- ✓ объяснение.

2.4. Список литературы.

1. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : комплекс упражнений ;сюжетно-ролевое сопровождение/Н.Г. Коновалова, д-р мед. наук; Л.В. Корниенко, канд.мед.наук.-Изд.2-е,испр.-Волгоград:Методкнига.-54с.
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие.- СПб.: Издательство «Детство-пресс»,2021.-112с
3. Необычные физкультурные занятия для дошкольников: авт.-сост. Е.И. Подольская - Волгоград: Учитель, 2010. -167с.