

Принято:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

Председатель Хашова Е.С.



Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 87»

Е.А. Мирошниченко

приказ от «28» 08 2023 г. № 81/2

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 87" Мирошниченко Е.А.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Радуга движений»**

Возраст обучающихся –от 3 до 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:

Попова Ирина Олеговна,

музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования

МБДОУ «Детский сад № 87»

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста	6
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	7
1.4.	Содержание Программы	8
1.5.	Учебно-тематический план	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	16
2.4.	Формы аттестации обучающихся	17
2.5.	Материально-техническое обеспечение Программы	17
2.6.	Принципы и подходы к формированию Программы	17
	Список литературы	19

1.1. Пояснительная записка

Сегодня одной из важных социальных задач, стоящей перед образовательными организациями, является формирование разносторонней личности, личности с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, обладающей широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире, а также положительным отношением к здоровому образу жизни и потребностью в двигательной активности. Поэтому, одной из задач, стоящей перед взрослым – родителем или педагогом - поддержка и развитие в ребенке его осознанного стремления к активному познанию окружающего мира и мотивация приобщения к здоровому образу жизни.

Фитнес для детей – это хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем активнее он будет в жизни. Поскольку в процессе занятий фитнесом рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес и волевые усилия к выполнению упражнений. Занятия для детей должны носить принудительной характер, а должны заинтересовывать детей разнообразными формами деятельности.

Основные нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 года – Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президентом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 87» (зарегистрирован УФНС России по Ивановской области 24.05.2019 года).

Программа составлена с учетом возрастных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач образовательной области «Физическое развитие». Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыкального сопровождения и игры.

Основные характеристики программы:

- Программа физкультурно-спортивной направленности;
 - Объем программы – 32 часа;
 - Срок освоения программы – период с 1 октября учебного года по 31 мая учебного года;
 - Недельная нагрузка, согласно учебному плану, – 1 занятие в неделю;
- Основная форма работы: занятия в малых группах 10-12 человек;
- Форма обучения: очная (адаптирована к дистанционному формату посредством сети Internet);
 - Адаптирована к реализации в сетевом взаимодействии;
 - Программой предусмотрено освоение следующих фитнес-технологий:
- Общая физическая подготовка (ОФП)
 - Классическая аэробика;
 - Степ-аэробика;
 - Гимнастика на фитболах;
 - Образно-игровая ритмическая гимнастика;
 - Игровой стретчинг;

- **Корректирующая гимнастика**

Созданы условия для реализации программы: физкультурный зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием: тренажерами (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и прочее). Для проведения общеразвивающих упражнений имеется оснащение флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листочками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами. Имеется обширная аудиотека.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста

В возрасте от 3 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. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

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. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

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.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Дети дошкольного возраста уже относительно успешно могут владеть основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально –волевых качеств

(быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). В этом возрасте дети становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Исходя из возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие» выстроена концепция программы, сформулированы цель и задачи, определены подходы методы и приемы.

Актуальность и новизна Программы

В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием детей более тесная, чем в более старшем возрасте.

Новизна Программы заключается во включении нового направления здоровьесберегающих фитнес-технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности ребенка дошкольного возраста, по средствам приобщения его к систематическим физическим нагрузкам с использованием современных и разнообразных фитнес-технологий.

Для достижения данной цели формируются следующие основные задачи:

личностные:

- развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию движений);
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики.

метапредметные:

- совершенствовать развитие волевых способностей ребенка в процессе выполнения движений, в процессе достижения результата;
- развивать инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи;
- совершенствовать умение работать в паре, малой группе, развивать умение договариваться для достижения того или иного результата
- формировать и развивать представление о здоровом образе жизни;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- продолжать развивать координацию речи параллельно с движением.

образовательные (предметные):

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- совершенствовать представление о здоровом образе жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует детский фитнес. Современная действительность учит нас быть решительными, делая в жизни выбор, быть дипломатичным с одной стороны, а с другой - проявлять выдержку и твердость, уметь добиваться намеченного результата, несмотря на сложности и внешние обстоятельства. Детский фитнес благотворно влияет на формирование и развитие самых разных качеств. С одной стороны, дает возможность проявить свою волю, выносливость, быстроту (в том числе и в принятии решений), работая на результат. С другой стороны, дает возможность раскрепоститься, расслабиться, проявить творческое начало. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. Целевые ориентиры, в свою очередь, представляют собой возможные (предполагаемые) достижения

ребенка в соответствии с возрастными характеристиками на этапе завершения освоения Программы:

- у ребенка сформирована потребность в здоровом образе жизни;
- у ребенка сформирована культура движений, правильная осанка;
- у ребенка обогащен двигательный опыт разнообразных физических упражнений, направленных на оздоровление и укрепление всего организма ребенка;
- у ребенка развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- у ребенка сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность в достижении результата, любознательность, коммуникабельность и дружелюбие.

1.4.Содержание программы

Особенностью данной программы является применение различных **фитнес-технологий**:

- Общая физическая подготовка (ОФП) – это основа, базирующаяся на системе занятий физическим упражнениями, направленных на развитие всех физических качеств. В структуру ОФП входят общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, строевые упражнения, эстафеты, подвижные игры;
- Классическая аэробика – это система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями опорно-двигательного аппарата тела. Классическая аэробика благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, вегетативную систему, координацию движений, общую выносливость и правильность осанки;
- Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Благотворно влияет на формирование правильного свода стопы, развивает подвижность в суставах;
- Гимнастика на фитболах - это современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем и обогащают двигательный детский опыт, также благотворно влияют на развитие баланса, равновесия,

вестибулярной устойчивости, умении концентрироваться, способствует повышению физической работоспособности;

- Образно-игровая ритмическая гимнастика - это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, сидя и положениях лежа). Ее главным составляющим является ритмическая гимнастика, образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игр;

- Игровой стретчинг - специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Способствует положительному эмоциональному и психосоматическому состоянию, развивает опорно-двигательный аппарат, подвижность в суставах, силу мышц и даже физические качества.

1.5. Учебно-тематический план для детей 3-5 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных (часов)
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	2
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5	«Веселая карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
6	«В гости к Винни-Пуху»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
7-8	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетиче-	2

		ским мячом и стретчинг	
9-10	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
13-14	«Магазин игрушек»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	1
19	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2
20	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	1
23-24	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	1
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с	1

		атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	
29-30	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	1
31	Фитнес-тренировка	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	1

32	Фитнес-тренировка	Аэробика, акробатика, школа мяча, и стретчинг	1
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	1
35	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
Итого			32

1.5. Учебно-тематический план обучения для детей 6 – 8 лет

		Количество часов	
--	--	------------------	--

№ п/п	Название раздела, тем	Всего	Теори я	Практик а	Формы аттестации/контроля
1	Раздел 1				
1.1	Вводное занятие. Инструктажи	1	1	-	Собеседование/устный опрос
2	Раздел 2				
21.1	"Сбор урожая"	1	-	1	Опрос/ выполнение практических заданий
21.2	"Экскурсия в лес"	1	-	1	Собеседование/ выполнение практических заданий
21.3	"Путешествие по городу"	1	-	1	выполнение практических заданий
21.4	Фитнес тренировка. Комплекс № 2.	1	-	1	Выполнение практических заданий
2.4. 1	"Путешествие в зимний лес"	2	1	1	Педагогическая диагностика
2.5	"Забавы зимушки-зимы"	2	1	1	Тестирование/выполнение практических заданий
2.5. 1	"Пожарные на учении"	1	-	1	Педагогическая диагностика
3	Раздел 3				
3.1	Фитнес тренировка.Комплек с №5.	1	-	1	Тестирование/выполнение практических заданий
3.1. 1	"Мы- унные циркачи"	2	1	1	Педагогическая диагностика
3.2	"Цирк"	1	-	1	Тестирование/выполнение практических заданий
3.3	"Едем, едем не спеша"	2	1	1	Тестирование/выполнение практических заданий
4	Раздел 4				
4.1	«Фитнес тренировка, комплекс №6»	2	1	1	Собеседование/выполнени е практических заданий
4.2	«Забавы Зимушки-Зимы»	2	1	1	Собеседование/выполнени е практических заданий
5	Раздел 5				
5.1	"Космическое путешествие"	2	1	1	Собеседование/выполнени е практических заданий
5.1. 1	"В гостях у Дюймовочки"	2	1	1	Педагогическая диагностика/ выполнение практических заданий
5.2	Развлечение «Веселые фитболы»	2	1	1	Собеседование/выполнени е практических заданий
	Фитнес тренировка. Комплекс № 12.	2	1	1	Собеседование/выполнени е практических заданий

6		Раздел 6			
6.1	«Радуга движений»	1	-	1	Выполнение практических заданий
1 6.1.	«Олимпийская звезда»	1	-	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6.2	Фитнес тренировка. Комплекс №15.	2	1	1	Выполнение практических заданий
ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		3 2			

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Программа	В неделю	В месяц								год	
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
	«Радуга движения»	<u>1</u> занятие не более 40 минут	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32

№	Содержание образовательной деятельности	Источник
		СЕ НТ ЯБ РЬ
1 2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.41
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
		ОК ТЯ

БР Ь		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.44
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1

3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.48
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 2

НО ЯБ РЬ		
----------------	--	--

1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.51
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.55
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 3

ДЕ КА БР Ь		
---------------------	--	--

1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.59
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 4

ЯН ВА РЬ		
----------------	--	--

2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.64
3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 4
4	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес.

		фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.70
ФЕ ВР АЛ Ь		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.75
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.78
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс5
М АР Т		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.81
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс5
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.85
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
АП РЕ ЛБ		
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.89
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансирах с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.94
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
М АЙ		
1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.98

		фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.98
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс7
3,4	Диагностика	приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его возможностям и состояниям в конкретный момент. Это осмысленная жизненная необходимость в разнообразии движений, получение радости и удовольствия от разнообразия физических упражнений, получения промежуточного результата. Фитнес – это физическое развитие детей, сопряженное с развитием их умственных способностей на основе принципов добровольного и осознанного физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях также используются элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, логоритмические упражнения, силовые упражнения, пальчиковая гимнастика. Занятия проводятся в игровой форме. Используются подвижные игры, сюжетно-ролевые, тематические бессюжетные игры.

С учетом требований: Распоряжения Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», программа адаптируется к дистанционному формату». Используемая платформа: «Сферум», «Телергамм».

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников.

Ежегодно с родителями детей, обучающихся по программе «Радуга движений», предполагается проводится тематического круглого стола «Роль физического воспитания в дошкольном детстве». В процессе обсуждения, происходит активное обсуждение, которое направлено на популяризацию физической культуры для развития дошкольников. Родители знакомятся с принципами и содержанием программы «Радуга движений». В течение учебного года проводятся индивидуальные консультации для ознакомления родителей с динамикой физического развития детей, открытое мероприятие в апреле-мае с демонстрацией фитнес-технологий, освоенных детьми в

процессе освоения программы. Таким образом, предусмотрены формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал и индивидуальные возможности каждого ребенка.

2.4. Формы аттестации обучающихся

Для обучающихся объединения предусмотрена обязательная для проведения промежуточная и итоговая аттестация по «Методике определения результатов образовательной деятельности», которая включает в себя оценку уровня теоретической и практической подготовки, оценку уровня развития и воспитанности обучающихся.

Сроки проведения промежуточной аттестации – первое полугодие учебного года (декабрь), во втором полугодии учебного года (май) проводится итоговая аттестация.

Формы аттестации обучающихся: тестирование, передача обучающемуся роли педагога, самооценка обучающимся своих знаний и умений, собеседование, устный опрос в процессе игровой деятельности, педагогическая диагностика, контрольные занятия, в том числе и для родителей (январь, апрель- май - открытое), участие в городских конкурсах и спортивных соревнованиях, внутренняя диагностика, с целью оптимизации и индивидуализации образовательной деятельности, корректировки образовательных траекторий.

2.5. Методическое обеспечение Программы

- аудио-файлы для музыкального сопровождения занятия;
- электронные презентации;
- пособия по программе «Полезные навыки», «Полезная привычка», «Полезный выбор»;
- интернет источники:
 - <https://www.gto.ru/>;
 - <https://infourok.ru/>;
 - <https://medru.su/sport/zanyatiyadoma.html>

2.6. Принципы и подходы к формированию Программы

- **принцип системности и комплексного подхода** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности в процессе формирования у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста;

- **принцип комфортности** предполагает создание ситуации успеха для каждого ребенка, атмосфера доброжелательности;

- **принцип сознательности и активности детей** предполагает применение приемов активизации познавательных способностей детей, создание проблемных ситуаций в решении которых ребенок опирается на собственный опыт, умения и навыки. Данный принцип способствует более интересному психическому развитию дошкольников и предусматривает понимание ребенком материала и успешное применение его в практической деятельности в дальнейшем;

- **принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных, и индивидуальных особенностей детей для успешной результативности освоения программы каждым ребенком;

- **принцип наглядности**, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей;

- **принцип поддержки** детской инициативы предусматривает создание ситуаций в образовательном процессе, при решении которых возможно проявление своего творческого «Я».

Создание и обновление развивающей предметно-пространственной среды ДОУ связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом. Реализация Программы дополнительной образовательной деятельности «Радуга движений» требует определенного материально-технического обеспечения.

В Федеральном образовательном государственном стандарте дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), особое внимание уделяется материально-техническому обеспечению, созданию развивающей предметно-пространственной среды. Образовательная деятельность «Радуга движений» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения. В процессе деятельности используется разнообразный спортивный инвентарь,

современное оборудование. Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых проходят определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования. Развивающая предметно-пространственная среда должна соответствовать возрасту детей, быть безопасной, доступной и вариативной. В процессе деятельности должен присутствовать в достаточном количестве инвентарь и оборудование (гимнастические стенки, скамейки, маты, степ-платформы, коврики для аэробики, фитбольные и пластизолевые мячи, мягкие модули, скакалки, обручи, ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, барьеры и прочее). Обязательно наличие музыкальной аппаратуры.

Необходимо и методическое сопровождение.

- картотеки (физкультминуток, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, считалки, подвижных игр со степами, карты-схемы);
- сборники комплексов (на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, музыкально-ритмические гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений со степами);
- методические пособия.

Список литературы

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях:Практ. пособие М., 2007г.

Адашкавечане Э.Й.. Спортивные игры и упражнения в детском саду.1992

Борисова М.М. Фитнес технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста. 2013. №5

Вареник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет:Планирование и конспекты . М ,2012.

Зимонина В. Н. Расту здоровым. В 2ч. М.,2012

Комплексы упражнений и подвижных игр.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.2004.

Огуренкова О.Н. Фитнес программа для детей и родителей .2003.

Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Дечебно-профилактический танец.СПб.,2007.

Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду. М., 2005.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду.5-7 лет. М., 2012.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы \. СПб.,2003,

Список литературы для обучающихся:

- Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет / Е. В. Сулим. – 2-с изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 224 с.(Будь здоров дошкольник)
- Шуляк, А. А. Детский фитнес – это просто! Часть 1 / А. А. Шуляк. - «ЛитРес: Самиздат», 2017. – 92 с.

Интернет-ресурсы:

- Сайт «ФизкультУра»: <https://medru.su/sport/zanyatiyadoma.html>. Сайт предлагает варианты организации спортивных занятий в домашних условиях.
- Портал детской безопасности «Спас-экстрим»: <https://spasextreme.ru>.
- Министерство образования и науки РФ – <https://www.minobrnauki.gov.ru/?&/>