

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 «Барвинок» города Алушты

«Принято»
педагогическим советом МДОУ
детский сад №16 «Барвинок»
города Алушты
протокол № 1
от « 30 » августа 2021 г.

«Утверждаю»
Заведующая МДОУ
детский сад №16 «Барвинок»
города Алушты

Горовцова С. М.
Приказ № 31
от « 31 » августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №16 «Барвинок» города Алушты

для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)
Срок реализации – 2 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования Герко Н. Н.

г. Алушта
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи Программы дополнительного образования.....	4
1.3. Принципы в организации образовательного процесса.....	5
1.4. Новизна и практическая значимость Программы.....	5
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся старшего дошкольного возраста.....	6
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.7. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы.....	7
1.8. Оценочные материалы.....	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста.....	10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	11
2.2.1. Особенности организации классической аэробики, стэп-аэробики.....	11
2.2.2. Особенности организации фитбол-гимнастики.....	12
2.2.3. Особенности организации образно-игровой ритмической гимнастики.....	14
2.2.4. Особенности организации дыхательной гимнастики.....	14
2.2.5. Особенности организации игрового стретчинга.....	14
2.2.6. Особенности организации ОПФ (общей физической подготовки).....	15
2.3. Взаимодействие с педагогами.....	17
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	17
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	19
3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	19
3.3. Режим двигательной деятельности.....	20
3.4. Учебный план.....	21
3.5. Комплексно-тематическое планирование.....	22
IV ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Краткая презентация программы.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов. Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Одна из основных задач МДОУ детский сад № 16 г. Алушты - сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Одна из форм физического воспитания дошкольников в ДОУ, через которую решаются оздоровительные задачи, является организация дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Поскольку на занятиях фитнесом рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная, общеобразовательная, общеразвивающая программа «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста разработана на основе Основной образовательной программы МДОУ детский сад № 16 г. Алушты (далее – ООП ДО), комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет», в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 08 декабря 2020 г.;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 30 сентября 2020 года;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2.
- Устав ДОУ.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

1.2. Цель и задачи реализации Программы дополнительного образования

Цель: создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес-технологий.

Задачи:

- способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься

- физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
 - приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

1.3. Принципы в организации образовательного процесса

В основу Программы положены приоритетные принципы:

Принцип комфорта: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

Принцип сознательности и активности участников образовательного процесса предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Принцип доступности и постепенности увеличения физических нагрузок;

Принцип систематичности и регулярности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста;

Принцип направленности на различные группы мышц;

Принцип комплексного подхода, успешности каждого ребенка;

Принцип психологического комфорта ребенка.

Целесообразность работы физкультурно-спортивной направленности продиктована снижением двигательной активности, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся.

1.4. Новизна и практическая значимость Программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Именно поэтому **новизна** заключается во включении современных направлений фитнеса - степ-аэробика, фитбол гимнастика, игровой стретчинг, освоение

которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

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

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся среднего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При избыточной массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дополнительного образования:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- у детей будут развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- у детей будет сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- у детей будет обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- будут сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

1.7. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Цель диагностирования – получить не только качественно новые результаты, но и оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

Задачи диагностики:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
2. Определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Периодичность: два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Педагог дополнительного образования проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный в программе для педагогической диагностики. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Критерии оценки показателей:

- В – уровень развития сформирован;
- С – уровень развития частично сформирован;
- Н – уровень развития не сформирован.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Среди специфических принципов педагогической диагностики выделяют прогностичность диагностики. Она проявляется в ориентации диагностической деятельности на коррекционную работу в «зоне ближайшего развития» дошкольников.

Педагогическая диагностика:

1. уровень овладения ребенком программного материала;
2. выявление затруднений у ребенка и установление их причин.

1.8. Оценочные материалы

Ф. И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

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

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30 м со старта	Мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста

Особенностью данной программы является применение фитнес-технологий.

Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость. Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются специальные виды детской аэробики: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные формы и методы:

- методы развития силы – метод повторных усилий, метод развития динамической силы, метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);
- методы развития быстроты движений – игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод;
- методы развития выносливости – интервальный метод, дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- методы развития гибкости – метод многократного растягивания, игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и другие;
- методы развития ловкости – повторный и игровой методы, соревновательный метод.

Структура фитнес-тренировки.

За основу структуры тренировок были приняты рекомендации М.В. Левина, которые адаптированы согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия.

Подготовительная часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть фитнес включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степ-платформе, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д., ритмическая гимнастика. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть. Продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести

детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

Типы физических занятий

Тренировочные занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, характерных для детских фитнес – занятий.

Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.

Контрольное занятие проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Детей, занимающихся в группе может быть не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один раз в неделю; во время проведения диагностики добавляется ещё один час.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на два года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 1 раз в неделю по 30 мин.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов

На занятиях используются следующие фитнес-технологии:

1. Классическая аэробика, степ-аэробика.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Образно-игровая ритмическая гимнастика.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Игровой стретчинг.
6. ОФП (основная физическая подготовка).

2.2.1. Особенности организации классической аэробики, степ-аэробики

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Классическая аэробика - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательным аппаратом.

Задачи:

- ✓ формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
- ✓ предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
- ✓ развивать и укреплять все мышечные группы;
- ✓ повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно - сосудистую и дыхательные системы;
- ✓ развивать двигательные умения и навыки, координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость.

Маршевые простые шаги

1. **March** – ходьба на месте.
2. **Basic step** – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. **V – step** – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. **Mambo** – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. **Cross** – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги

1. **Step touch** – шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой, шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком рядом с левой.
2. **Knee up** – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
3. **Curl** – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
4. **Kick** – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*(«удар»).
5. **Lift side** – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*(«удар»).
6. **Open step** – правой ногой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

СТЕП-АЭРОБИКА

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Задачи:

- ✓ развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- ✓ тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
- ✓ улучшать гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела;
- ✓ нормализовать деятельность сердечно – сосудистой системы;
- ✓ помогать вырабатывать правильную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствовать гармоничному развитию;
- ✓ развивать координацию движений, умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

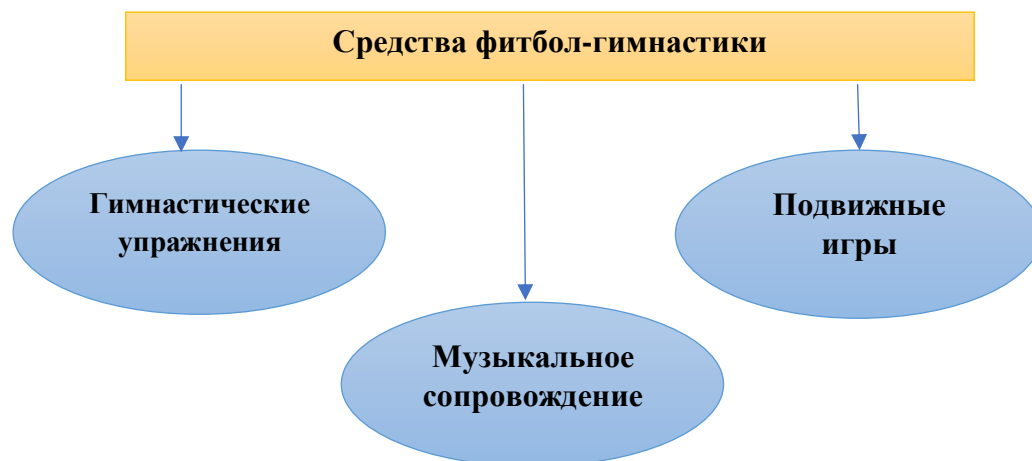
2.2.2. Особенности организации фитбол-гимнастики

Фитбол-гимнастика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем.

Задачи:

- ✓ содействовать оптимизации роста и развитию опорно–двигательного аппарата;
- ✓ гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ способствовать повышению физической работоспособности обучающихся;
- ✓ вооружить обучающихся знаниями о влиянии занятий с фитболами на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма;
- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.



Гимнастические упражнения	Подвижные игры
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Общеразвивающие упражнения ➤ Музыкально-ритмические упражнения ➤ Динамические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижные игры высокой и малой интенсивности. ➤ Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Музыкально ритмические упражнения с мячами охватывают комплексы аэробики, танцевальные движения и импровизации с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка.

Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другим перемещениями с мячами и без них.

Подвижные игры малой интенсивности с фитболами - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях, неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег

и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени.

2.2.3. Особенности организации образно-игровой ритмической гимнастики

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, седах и положениях лежа). Ее главным составляющим является ритмическая гимнастика, образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игр.

Задачи:

- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы;
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- ✓ формировать навыки изящества, воспитывать умения эмоционально выразить пластичности.

Музыкально-ритмические композиции

«Паучок», «Барбарики», «Арам-зам-зам», «Я рисую речку», «Скакалка», «Бабка Ежка», «Веселая зарядка», «Лимонадный дождик», «Ладошка», «Гномики», «Маленькие звезды», «Недетское время», «Рыжий Ап», «Милана рулит», «Колесики»

2.2.4. Особенности организации дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы.

Задачи:

- ✓ развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма.

Упражнения дыхательной гимнастики

«Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка»

2.2.5. Особенности организации игрового стретчинга

Игровой стретчинг - специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Задачи:

- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);
- ✓ развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- ✓ развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

- ✓ создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- ✓ воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Упражнения игрового стретчинга	
1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.	«Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк»
2. Растягивание в стороны – уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.	«Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет»
3. Боковое растягивание – помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.	«Солнышко», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела»
4. Растягивание к центру – упражнения оказывают противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.	«Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька-встанька»
5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.	«Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок»
6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки.	«Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад»
7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь.	«Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик»
8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.	«Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок»
9. Перевернутые позы	«Экскаватор», «Березка»
10. Позы на развитие статического равновесия	«Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Окошко», «Журавль»

2.2.6. Особенности организации ОПФ (общей физической подготовки)

ОФП (общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Задачи:

- ✓ содействовать укреплению здоровья обучающихся, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- ✓ развивать физические качества (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);
- ✓ развивать все группы мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из – за головы обеими руками и ловля его; приседания и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, прыжки через скакалку

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки из обруча в обруч.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и другие; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея. Преодоление полосы препятствий.

Строевые упражнения

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю. Строевые упражнения являются средством дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

2.3. Взаимодействие с педагогами

Данная Программа предполагает взаимодействие со специалистами образовательного учреждения: с воспитателями групп, музыкальным руководителем.

Воспитатель:

- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ упражнения на релаксацию;
- ✓ упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки;
- ✓ подвижные игры.

Музыкальный руководитель:

- ✓ совместные праздники и развлечения.

Взаимодействие с педагогами происходит через организацию различных **форм работы:**

- ✓ консультации для педагогов дошкольного учреждения;
- ✓ распространение и публикация памяток, рекомендаций на официальном сайте дошкольного учреждения;
- ✓ Выступление на педагогическом совете
- ✓ Семинар – практикум

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьей – одно из важнейших направлений в образовательной деятельности педагога по дополнительному образованию, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги и родители (законные представители) действуют согласованно. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство «Детский сад – семья» проходит через применение разнообразных форм взаимодействия с родителями:

- ✓ Индивидуальные беседы (по запросу родителей).
- ✓ Консультации «Требование к физкультурной форме в детском саду», «Правильный выбор обуви».
- ✓ Памятка «Формирование осанки – полезные советы».
- ✓ Анкетирование, опрос. «Что такое фитнес?», «Создание в семье предпосылок для физического развития».
- ✓ Информация на стенд «Домашняя игротека» (полезные советы).
- ✓ Информация на официальном сайте ДОУ.

Процедура выбора дополнительной общеобразовательной программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

Прекращение договора оказания дополнительной образовательной услуги «Детский фитнес», возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

- ✓ признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) образовательного учреждения нецелесообразным дальнейшее освоение детьми дополнительной образовательной программы;
- ✓ нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеобразовательную программу;
- ✓ неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДОО качеством образовательных услуг;
- ✓ противопоказания по состоянию здоровья.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Создание и обновление предметно-развивающей среды ДОО 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.

Дополнительная образовательная деятельность проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный спортивный инвентарь, современное оборудование.

Спортивный зал представляет собой пространство, в котором разворачиваются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием, и рассматривается как объект проектирования.

Развивающая среда по содержанию соответствует реализуемой Программе, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность.

Предметно-развивающая среда строится на основе учета принципов построения развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.

В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса, в физкультурном зале созданы следующие условия для физического развития и укрепления здоровья воспитанников:
Требования к оформлению физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения:

- эстетичность;
- доступность;
- соответствие возрастным особенностям детей и требованиям Программы.

3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы

Реализация дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Детский фитнес» 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.

Наличие атрибутов:

- для подвижных игр;

- для общеразвивающих упражнений (мячи, гимнастические палки, кубики, степы, фитболы, обручи, кольца);
- для игр с прыжками (скакалки, мячи, круги, мягкие модули);
- для игр с бросанием, ловлей, метанием (кегли, кольцеброс, мячи, мешочки с песком, дартс);
- для игр с балансированием (шнур, набивной мяч, ракетка, с мячом);
- для спортивных игр (городки, бадминтон, теннис);
- для массажа (мяч, щетки, «дорожки здоровья»);
- для коррекции зрения (деревянные палочки на конце с жучком, бабочкой и т.п, различные зрительные метки, схемы зрительно-двигательных проекций);
- для развития дыхания (легкие предметы на ниточке, «надувалочки» и т.д.);
- наличие атрибутов из бросового материала (гантели из пластиковых бутылок, тарелки-шумелки, ходули-копытца и т.д.).

Методическое обеспечение:

- 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;
- музыкальный центр;
- мультимедийный экран и проектор;
- аудиотека.

Материалы и средства обучения:

- стэп-платформы;
- фитбол-мячи;
- обручи;
- малые мячи;
- скакалки.

3.3. Режим двигательной деятельности

Программа дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» рассчитана на два года обучения для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Максимальная учебная нагрузка воспитанника составляет 32 игровых тематических занятия. Работа дополнительной образовательной деятельности рассчитана на 8 месяцев (с октября по май).

Занятие проводится 1 раз в неделю в каждой группе во второй половине дня. Продолжительность образовательной деятельности регламентируется нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:

- в старшей группе (5-6 лет) – не более 25 мин;
- в подготовительной к школе группе (6-7 лет) – не более 30 мин.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей	
		5-6 лет	6-7 лет
Дополнительная образовательная деятельность	В спортивном зале	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.

«Детский фитнес»			
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ДОУ	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.
	Физ-минутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Динамические паузы	Ежедневно между занятиями 10 мин	Ежедневно между занятиями 10 мин
Активный отдых в рамках дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес»	Физкультурный досуг	2 раза в год 25 мин.	2 раза в год 30 мин.

3.4. Учебный план

Учебный план разработан в соответствии СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Образовательная деятельность осуществляется 1 раз в неделю во второй половине дня в старшей и подготовительной группах детского сада.

Возрастная группа	Количество занятий			Длительность занятий
	в неделю	в месяц	в год	
Старшая группа (5-6 лет)	1	4	32	25 мин.
Подготовительная группа (6-7 лет)	1	4	32	30 мин.

Календарный учебный график

Название	«Детский фитнес»
Количество групп	2 группы
Возрастные группы	Старшая, подготовительная к школе группа
Реализация образовательных программ	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»
Начало учебного года	01 сентября 2021 года
Окончание учебного года	1 мая 2022 года
Продолжительность учебного года, в том числе по полугодиям:	36 недель
1 полугодие	16 недель
2 полугодие	20 недель

Продолжительность занятий	25 минут/30 минут
Недельная образовательная нагрузка	1 час
Праздничные выходные дни	День народного единства 04.11.2021 г. 1 день Новый год, Рождество 31.01.2021 г. - 09.01.2022 г. 10 дней День Защитника Отечества 23.02.2022 г. 1 день Международный женский день 08.03.2022 г. 1 день День воссоединения Крыма с Россией 18.03.2022 г. 1 день Праздник весны и труда 01.05.2022 г. 1 день День Победы 09.05.2022 г. 1 день День России 12.06.2022 г. 1 день
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования	06.09.2021 г. – 24.09.2021 г. 15 дней 12.05.2022 г. – 26.05.2022 г. 14 дней

3.5. Комплексно-тематическое планирование

В течение учебного года Программа реализуется в соответствии с комплексно-тематическим планированием на два года обучения.

Первый год обучения

Месяц	№ занятия	Название комплекса	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	Диагностика			3
Октябрь	1	Вводное занятие. Инструктаж	Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. Основные шаги 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)	1
	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «море волнуется»; стретчинг, релаксация	1

		платформе, художественная гимнастика и стретчинг		
	3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация	1
	4	Классическая - аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;	2
Ноябрь	5	«Весёлые ритмы»	Разминка под музыку «Часики» Фиксики; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «Чунга Чанга» Minusovki.MrTr . Ю.Энтин; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. ENIA « Caribbean Blue»	
	6	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация	1
	7	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация	1
	8	Фитбол-аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг»,	2
Декабрь	9			

		«Попрыгунчики»	<p>приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;</p> <p>Разминка под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка».</p> <p>Разучивание разминки «Цып цып цыплята»</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Detskaya_gr_Karapuzu_Elvin_i_Burunduk_-_ritmika_uuuu»</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	
	10	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	<p>Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация</p>	1
	11	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	<p>Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация</p>	1
Январь	12	Танцевальная аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону;	2
	13	«Русский танец»	<p>плавные движения рук, движения русского народного танца.</p> <p>Разминка под музыку «marina_devyatova_-_kalinka-malinka_»</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Кострома» Иван Купала (современная обработка);</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Kalinka-malinka__Fransis_Gojya_bez_slov_»</p> <p>Релаксация и самомассаж</p>	

	14	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стейтчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; фитбол-гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация	1
	15	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация	1
	16	Классическая	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;	2
Февраль	17	- аэробика «Я рисую»	Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Я рисую солнце» (С.Селезнева) Разучивание ритмической композиции «Хороводная» хлоп, хлоп не зевай». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: wolfgang_amadeus_mozart_-_muzyka_angelov Дыхательные упражнения	
	18	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение» стретчинг, релаксация	1

	19	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; футбол гимнастика; дыхательная гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация	1
	20	Степ-аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера;	2
Март	21	«Топай ножка»	Разминка под музыку «Зверобика»; Разучивание ритмической композиции «Detskaya_gr_Karapuzu_- _ritmika_Podsolnuhi» Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Andres Linetzky Y Ernesto Romeo – Sentimientos»	
	22	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация	1
	23	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация	1
	24	Танцевальная аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;	2
Апрель	25	«Русский народный танец»	Разминка под музыку «Калинка, калинка моя» И.П Ларионов (в современной обработке); Разучивание танцевальной композиции «Шла коза по лесу.» Разучивание ритмической композиции под музыку: «Morandi_- _kalinka» Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой	

			части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)	
	26	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; логоритмика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	1
	27	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	1
	28	Степ-аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;	2
Май	29	«Загадочные шаги»	Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку: «scatman_john_-_scatman_ski-ba-bop-ba-dopbop» Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchk	
	Диагностика			3
	30	Итоговое занятие. Показательное выступление	Стэп-аэробика «Я рисую солнце» (С.Селезнева). Ритмическая композиция под музыку: «Morandi_-_kalinka» Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова) Дыхательные упражнения. Релаксация	1
ИТОГО				36

Второй год обучения

Месяц	№ занятия	Название комплекса	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	Диагностика			3
Октябрь	1	Вводное занятие. Инструктаж	Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. Основные шаги 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)	1
	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг	1
	3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация	1
	4	Танцевальная аэробика «Озорники»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки вперед-назад. Разминка под музыку «Свежий ветер». Акробатические упражнения: «Краб», «Мостик», «Выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М. Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища.	2
Ноябрь	5			

			Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно- игровой форме	
	6	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг	1
	7	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «Полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг	1
Декабрь	8 9	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами. Разминка под музыку «Эскадрон». Акробатические упражнения: «Ласточка», «Стрела», «Берёзка», «Перекаты». Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз») Психогимнастика: «Вот так позы!», «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Ладочки- мачалка», «Смываем водичку»	2
	10	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	1
	11	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с	1

		малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация	
	12			
Январь	13	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «Пружинка», приставной шаг, махи ногами. Разминка под музыку «Сюрприз». Акробатические упражнения: «Ножницы», «Крылья», «Велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа...»). Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята». Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины, стопы. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образноигровой форме	2
	14	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг	1
	15	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; фитбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация	1
	16			2

Февраль	17	Танцевальная аэробика «Буратино»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные, скачки вперед-назад, прыжки со сменой ног. Разминка под музыку «22 притопа...». Акробатические упражнения: упор на руках: «Шпагат», «Мостик», «Стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино». Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна». Стретчинг: медленное круговое движение головой, упражнения для подвижности лучезапястного сустава. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образноигровой форме - «Буратино отдыхает»	
	18	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация	1
	19	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; футбол гимнастика; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация	1
	20	Стэп-аэробика «Чунга-чанга»	Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами. Разминка под музыку «Воробьиная дискотека». Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе «Ласточка», «Мостик», «Берёзка», «Перекаты». Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского). Психогимнастика: «Вот так позы!», «Противоположные движения».	2
Март	21			

			Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку»	
	22	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация	1
	23	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация	1
	24	Классическая	Объяснение, показ под музыку и без музыки, строевые приёмы, музыкально-подвижная игра «Становись!», «Разойдись!»: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа. Разминка под музыку «Богатыри». Акробатические упражнения: «Ласточка», «Берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» песня «Морячка» О. Газманова. Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана». Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе»	2
Апрель	25	(базовая) аэробика «Смелые моряки»		
	26	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация	1
	27	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча,	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; фитбол гимнастика; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация	1

		акробатика стретчинг		
	28	Стэп-аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями. Разминка под музыку «Богатырская наша сила». Акробатические упражнения: «Краб», «Мостик», «Перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А.Пахмутовой «Сила богатырская». Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образноигровой форме	2
Май	29	«Богатыри»		
	Диагностика			3
	30	Итоговое занятие. Показательное выступление	Стэп-аэробика «Мамба» Ритмическая композиция под музыку: «Воробьиная дискотека» Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическим мячом «Богатырская наша сила» Дыхательные упражнения. Релаксация	1
ИТОГО				36

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация программы

Дополнительная, общеобразовательная, общеразвивающая программа «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста разработана на основе Основной образовательной программы МДОУ детский сад № 16 г. Алушты (далее – ООП ДО), комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет», в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 08 декабря 2020 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями от 21 января 2019г.);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 30 сентября 2020 года;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2.
- Устав ДОУ.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес-технологий.

Задачи:

- способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься

физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;

- формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
- приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

Язык обучения – русский.

Образовательная деятельность по реализации программы проводится в старшей и подготовительной группах 1 раз в неделю во второй половине дня.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на два года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 1 раз в неделю по 30 мин.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный и дополнительный раздел.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся старшего дошкольного возраста, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров, педагогическую диагностику результатов освоения Программы.

Содержательный раздел Программы включает содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов, взаимодействие с педагогами, особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Организационный раздел Программы описывает особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, материально-техническое обеспечение Программы, режим двигательной деятельности, учебный план и комплексно-тематическое планирование.

МДОУ детский сад № 16 г. Алушты предоставляет информацию об дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учреждения семье и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность; предоставляет родителями (законными представителями) детей возможность обсуждения вопросов, связанных с реализацией Программы. (П. 3.2.8. ФГОС ДО).

Прошито и пронумеровано

35 (тридцать пять) страниц

Зав. МДОУ  С. М. Горовцова

