АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 30 г. ТОМСКА

УТВЕРЖДЕНО:
На педагогическом совете №1
От «31» августа 2022 г.
Заведующий МБДОУ № 30
Ланцова Г.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

(дети ОВЗ в возрасте 3-7 лет)

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Абрамова А.А.
Инструктор
по физической культуре

Томск 2022 г.

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная
записка…….3 стр.
1.2. Цели и задачи программы «Детский
фитнес» ……...…6 стр.
1.3. Содержание
программы……...7 стр.
1.4. Планируемые
результаты……..…….8 стр.
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный
график……..…9 стр.
2.2. Условия реализации
программы…….9 стр.
2.3. Формы аттестации и
контроля…….10 стр.
2.4. Методы и формы
диагностики……...10 стр.
2.5. Методические
материалы……...10 стр.
2.6. Список
литературы…….……..11 стр.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативные документы.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 г. № 32 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014";
- Федеральный закон № 304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- СанПин с 01.01.2021 для детских садов, школ и т.д. (СП 2.4.3648-20) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13);
- ООП основная образовательная программа дошкольного образования для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 30 г. Томска;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 30 г. Томска;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 30 г. Томска;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 30 г. Томска, 2015г.
- Положение о едином порядке и условиях оказания платных образовательных услуг МБДОУ № 30 г. Томска.

Уровень программы.

«Стартовый уровень». Программа предполагает использование и реализацию общедоступных форм организации занятий, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы, развитие двигательных навыков,

психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм. Данная программа является первой ступенью - перехода к базовой общеразвивающей программе обучения.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, обеспечивающая формирование физических навыков и активность в двигательной структуре. Формирование знаний о здоровом образе жизни.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физкультурное оздоровительное воспитание особенно важно в эти возрастные периоды. Кроме этого, исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. В этой программе мы собрали нетрадиционные средства физического воспитания: игровой стретчинг, фитбол, детские тренажеры и степ-аэрбика.

Доступность этих видов основывается на простых общеразвиваюших упражнениях. Эффективность этих упражнений воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием - игрового стретчинга, фитбол, детского тренажера и степ-аэрбики.

Занятия физическими упражнениями оказывают существенное влияние на движения, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, силу и пр.). Движения доставляют радость ребенку и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. А также содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

В ДОУ существуют группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ. Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности детского сада для детей с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и

тяжелым нарушением речи в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 3-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Актуальность программы:

На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников с ОВЗ является разработка и использование дополнительных методов и средств, которые способствовали бы улучшению функционирования детского организма и повышению его физических качеств.

В связи с этим мы разработали данную программу «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».

Отличительная особенность данной программы заключается в подборе материалов занятий, с использованием сочетаний нетрадиционных методов как игровой стретчинг, фитбол, детские тренажеры и степ-аэрбика.

Программа состоит из упражнений на фитболах, тренажерах, степах и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и музыкального сопровождения.

Адресат программы.

Дети с ОВЗ 3-5 лет и 5-7 лет. Программа рассчитана на два года для детей с ОВЗ.

Особенности реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

По данным мониторинга более 50% детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств.

Наибольшие затруднения *у детей с ОВЗ* вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка на одной ноге), гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей (наклон и подъем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические и двигательные действия. У детей данной категории отмечается гипер- или гиподинамия, существенно страдают зрительно-двигательная и слухо-двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Для *детей с ЗПР*, является характерными нарушениями в сформированности таких физических качеств как: общая выносливость организма, скоростных способностей и силовых качеств детей с ЗПР. Страдает техника выполнения основных движений.

Для *детей с Синдромом Дауна,* являются нарушения физических качеств, как скоростных способностей, так и силовых, отсутствует координация. Медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Не правильно выполняют физические упражнения, ритмические и двигательные действия.

Очевидно, что данные причины затрудняют процесс физического и психического развития детей с ОВЗ. Было установлено, что для коррекции нарушений в физическом развитии у детей данной категории недостаточное использования традиционно применяемых средств воздействия. Готовность ребенка к обучению в школе можно считать сформированной только на фоне полного физического, психологического и социального благополучия.

Поэтому становится актуальным создание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».

Объем и срок освоения программы

Объем – 72 учебных часа в год 144 часа за 2 года. Срок 2 года.

Формы обучения - очная форма.

Особенности организации образовательного процесса - кружок. Наполняемость группы на занятиях 6-8 детей с ОВЗ. Уровень развития детей с ОВЗ с 3-7лет не сильно отличается, поэтому на занятиях могут заниматься вместе дети в возрасте 3-5 и 5-7 лет. Дети в возрасте 3-7 лет могут пройти повторный курс занятий по программе «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».

Режим занятия

Периодичность – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей с ОВЗ. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей с ОВЗ. Так как дети с ОВЗ плохо усваивают предлагаемый материал и не могут запомнить и повторить предложенные упражнения и игры, необходимо для них повторять одни и те же комплексы упражнений 2-3 раза. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, средствами: игрового стретчинга, фитбола, детского тренажера и стреп-аэробики.

В связи с целями программы «Детский фитнес» сформированы задачи обучения и воспитания детей.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей ОВЗ;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- развивать гибкость, выносливость и силу средствами игрового стретчинга;
- помогать осваивать простые оздоровительные комбинации на фитболах;
- вырабатывать умение чувствовать свое тело во время выполнения простых упражнений на детских тренажерах;

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание в игровом стретчинге;
- развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
- прививать интерес к активному и здоровому образу жизни.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «**Детский фитнес**» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план для детей с ОВЗ 3-5 лет.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов			Количество занятий	Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**		
Игровой стретчинг.						
1.	Занятие 1-16	480 мин	160 мин	320 мин	16	**Диагностическая карта**
Детский тренажер.						
2.	Занятие 1-8	240 мин	80 мин	160 мин	8	**Диагностическая карта**
Фитбол.						
3.	Занятие 1-24	720 мин	240 мин	480 мин	24	**Диагностическая карта, итоговое мероприятие (развлечение)**
Степ-аэробика.						
4.	Занятие 1-24	720 мин	240 мин	480 мин	24	**Диагностическая карта, итоговое мероприятие (отчетное выступление).**
	Итого:	**36 часов**	**12 ч 00 мин**	**24 ч 00мин**	**72**	

Учебно-тематический план для детей с ОВЗ 5-7 лет.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов			Количество занятий	Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**		
Игровой стретчинг.						
1.	Занятие 1-16	480 мин	160 мин	320 мин	16	**Диагностическая карта**
Детский тренажер.						
2.	Занятие 1-8	240 мин	80 мин	160 мин	8	**Диагностическая карта**
Фитбол.						
3.	Занятие 1-24	720 мин	240 мин	480 мин	24	**Диагностическая карта, итоговое**

						мероприятие (развлечение)
Степ-аэробика.						
4.	Занятие 1-24	720 мин	240 мин	480 мин	24	**Диагностическая карта, итоговое мероприятие (отчетное выступление).**
	Итого:	**36 часов**	**12 ч 00 мин**	**24 ч 00мин**	**72**	

1.4. Планируемые результаты детей ОВЗ 3-5 лет.

Конечным результатом освоения общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности является сформированностью физических качеств ребенка. *Физические качества*: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития на конец освоения разделов программы.

Раздел «Игровой стретчинг».	
- будет уметь медленно и плавно выполнять упражнения; - будет знать «правило ровной спины», будет следить за осанкой; - овладеет навыками спокойного дыхания; - будет уметь держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг).	- будут сформированы правила владения своим телом; - будут развиты физические качества (гибкость, выносливость, сила); - будет развито чувство ритма.
Раздел «Детский тренажер».	
- будет иметь представление «Что такое детский тренажер?»; - будет знать о правилах безопасности на тренажере; - будет знать о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма; - будет стремится к ежедневной двигательной деятельности.	- будет развита выносливость; - будет сформирована координация движений; - будут укреплены мышц ног; - будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества: уверенность, выдержка, внимание.
Раздел «Фитбол».	
- овладеет понятием «Фитбол»; - будет знаком с простейшими упражнениями на «Фитболе»; - будет обучен правильной посадке на фитбол; - будет иметь представление о форме и физических свойствах фитбола	- будет сформирован навык правильной осанки; - будут укреплены мышцы рук и ногв сочетании с покачиваниями на фитболе; - будет воспитан интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Раздел «Степ-аэробика»	
- овладеет навыками спокойного дыхания; - будет иметь представление о занятиях на степах; - будет обучен простейшим упражнениям на степах; - будет стремиться к формированию правильной осанки. - будет обучен правилам игрового самомассажа.	- будет развита выносливость, память и внимание; - будет воспитана выдержка и устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площадке опоры; - будут развиты чувство ритма, темпа; - будет развито умение согласовывать свои движения с музыкой; - будет сформирована правильная осанка; - будет воспитан интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Планируемые результаты детей ОВЗ 5-7 лет.

Конечным результатом освоения общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности является сформированностью физических качеств ребенка. *Физические качества*: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития на конец освоения разделов программы.

Раздел «Игровой стретчинг».	
- будет уметь медленно и плавно выполнять упражнения; - будет знать «правило ровной спины», будет следить за осанкой; - овладеет навыками спокойного дыхания; - будет уметь держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг).	- будут сформированы правила владения своим телом; - будут развиты физические качества (гибкость, выносливость, сила); - будет развито чувство ритма.
Раздел «Детский тренажер».	
- будет уметь самостоятельно выполнять упражнения на тренажере; - будет иметь представление «Что такое детский тренажер?»; - будет знать о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма; - будет стремится к ежедневной двигательной деятельности.	- будет развита выносливость; - будет сформирована координация движений; - будут укреплены мышц ног; - будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества: уверенность, выдержка, внимание.
Раздел «Фитбол».	
- овладеет понятием «Фитбол»; - будет обучен правильной посадке на фитбол; - будет иметь представление о форме и физических свойствах фитбола	- будет сформирован навык правильной осанки; - будут укреплены мышцы рук и ногв сочетании с покачиваниями на фитболе; - будет воспитан интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
Раздел «Степ-аэробика»	

- овладеет навыками спокойного дыхания; - будет иметь представление о занятиях на степах; - будет стремиться к формированию правильной осанки. - будет обучен правилам игрового самомассажа.	- будет развита выносливость, память и внимание; - будет воспитана выдержка и устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площадке опоры; - будут развиты чувство ритма, темпа; - будет развито умение согласовывать свои движения с музыкой; - будет сформирована правильная осанка; - будет воспитан интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Возрастная группа	Количество уч. недель	Дата начала и окончания учебных периодов/этапов	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
3 - 5 лет	36	с сентября по май	2	72
5 -7 лет	36	с сентября по май	2	72

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Игровой стретчинг	2	2 половина дня	очная	16ч.	Занятие 1-16	спортивный зал	1р. в 2 месяца
Детский тренажер	1	2 половина дня	очная	8ч.	Занятие 1-8	спортивный зал	1р. в месяц
Фитбол	3	2 половина дня	очная	24ч.	Занятие 1-24	спортивный зал	1р. в 3 месяца
Степ-аэробика	3	2 половина дня	очная	24ч.	Занятие 1-24	спортивный зал	1р. в 3 месяца

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы.

- *Материально-техническое обеспечение* – спортивный зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: (детские тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи-фитболы, мягкие модули, батут, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое).
- *Информационное обеспечение* – имеются: аудио магнитофон, цифровой фотоаппарат, музыкальный центр, проектор и экран, видеокамера.

2.3 Формы аттестации.

К каждому разделу разработана своя диагностическая карта.

В конце раздела «Игровой стретчинг» заполняются диагностические карты, в разделе «Детский тренажер» заполняется диагностическая карта, в разделе «Фитбол» заполняется диагностическая карта и проводится игровое мероприятие, в разделе «Степ-аэробика» также заполняются диагностические карты и проводится игровое мероприятие, открытое выступление в ДОУ.

2.4 Методы и формы диагностики.

Наблюдение за детьми в процессе работы. Диагностические карты заполняются в конце каждого раздела, с периодичностью 1 раз.
Диагностическая карта «Игровой стретчинг» см. приложение№5
Диагностическая карта «Детский тренажер» см. приложение№6
Диагностическая карта «Фитбол» см. приложение№7
Диагностическая карта «Степ-аэробика» см. приложение№8

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма.

Методы обучения.

Методы обучения		
Словесные	**Наглядные**	**Практические**
-название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения. Комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы.	-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; -использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);	-выполнение движений (совместно – распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение

	- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении.	упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Формы организации образовательного процесса -Спортивная деятельность. Групповая форма.
Категория обучающихся (дети ОВЗ старшей и подготовительной к школе групп, в возрасте 5-7 лет).

Формы организации учебного занятия – физкультурно-оздоровительное занятие как основная форма учебно-воспитательной работы

Педагогические технологии -для успешного проведения образовательного процесса целесообразно использовать здоровье сберегающие технологии.

Алгоритм физкультурно-оздоровительного занятия- в подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. *В основной части* происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. *Заключительная часть* способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.
Спортивный инвентарь:
- мячи - фитболы;
- малые мячи;
- скакалки;
- кегли;
- батут;
- маты;
- цветные ленточки;
- гимнастические палочки;
- обручи;
- флажки;
- скамейки;
- массажные коврики и многое другое.

2.6 Список литературы

1. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 4, 2009 год.

2. Кузьминой С.В. «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротреннинг для дошкольников».

3. Борисова М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования», Москва, обруч, 2014г.

4. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000

5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001

6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомедации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.

7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

8. Стребелева Е.А., Закрепина А.В. «Игры и игровые задания для детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья», Москва Инфра-М, 2017г.

9. Ньюмен Сара «Игры и занятия с особым ребенком», Москва, Теревинф, 2015г.

10. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

МБДОУ № 30 Г. ТОМСКА, Ланцова Галина Васильевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
16.08.2022 04:19 (MSK), Сертификат № 7EB4950086AD47854907E02CF0D2BA91