

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 44 «СИБИРЯЧОК»  
(МБДОУ № 44 «СИБИРЯЧОК»)**

**ПРИНЯТА:**  
на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
от 13.02.2024

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий  
МБДОУ № 44 «Сибирячок»  
Ю.В. Гриценко  
22.02.2024

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
00E6AC82DC9970ССАА  
ВА9200946D5EE48  
Владелец:  
Гриценко Юлия Владимировна  
Действителен: 30.03.2023 с по 22.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС - АССОРТИ»**

Возраст обучающихся: от 4 до 6 лет  
Срок реализации программы:  
с 01.03.2024 по 31.05.2024  
Количество часов в год: 6 часов

Автор-составитель программы:  
Кобикова Ольга Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44 «Сибирячок».

|  |   |
|--|---|
| Название программы   | Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-ассорти»   |
| Направленность программы   | Физкультурно-спортивная   |
| Ф.И.О. автора (составителя) программы                                  | Кобикова Ольга Евгеньевна   |
| Год разработки   | 2024  |
| Где, когда и кем утверждена программа                                  | Принята на заседании методического совета (протокол №1 от 13.02.2023), утверждена заведующим МБДОУ № 44 «Сибирячок» Ю.В. Гриценко   |
| Информация о наличии рецензии  | отсутствует   |
| Цели дополнительной общеразвивающей программы                          | 1. сохранение и укрепление здоровья детей через организацию физической деятельности путем использования детских тренажеров;<br>2. создание условий для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка   |
| Задачи дополнительной общеразвивающей программы                        | <i>Обучающие:</i><br>1. обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;<br>2. обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных тренажерах;<br>3. формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);<br>4. знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила.<br><i>Развивающие:</i><br>1. развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);<br>2. развивать умение рационально использовать физические качества в различных условиях.<br><i>Воспитательные:</i><br>1. формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;<br>2. совершенствовать такие качества личности, как, дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициативность, самостоятельность, умения правильно оценивать свои действия. |
| Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы | <i>Личностные результаты:</i><br>1. достижение поставленной цели и получение знаний;<br>2. готовность и способность обучающихся к саморазвитию;<br>3. развитие личных качеств.<br><i>Метапредметные результаты:</i>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>1. правильно и четко формулировать мысль в понятной собеседнику форме;</p> <p>2. применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности;</p> <p>3. придумывать новые идеи для решения поставленных задач;</p> <p>4. использовать разные источники информации.</p> <p>5. анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.</p> <p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>1. применять знания по изученному предмету в самостоятельной деятельности;</p> <p>2. овладеть способами преобразования учебного материала по образцу;</p> <p>3. самостоятельно решать поставленные задачи.</p> |
| Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы | Стартовый  |
| Срок реализации программы                                     | 3 месяца   |
| Количество часов в неделю / год                               | 0,5 часа/6 часов   |
| Возраст обучающихся   | от 4 до 6 лет  |
| Формы занятий   | комбинированные, тематические, интегрированные, круговая тренировка  |

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес - ассорти» физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) ориентирована на детей 4-5 лет и реализуется на базе МБДОУ №44 «Сибирячок» в рамках платных образовательных услуг.

**Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(с изменениями от 17 февраля 2023 г. N 26-ФЗ)*.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 год».
3. Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (V. Приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей).
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации и ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование» о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
8. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» *(с изменениями от 30.09.2020г. №533)*.
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3).
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.
15. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(с изменениями и дополнениями от 30.12.2022)*.

16. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68-оз (с изменениями на 24 ноября 2022 года) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре».

17. Устав МБДОУ, утверждённым распоряжением Администрации города Сургута от 17.12.2019 № 2704.

### **Актуальность программы**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Оптимальный двигательный режим - основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Занятия позволяют тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков будут способствовать укреплению здоровья детей в целом.

Таким образом, появилась необходимость в создании специальных условий, а именно в организации дополнительного образования детей

Реализация данной программы позволит детям в комплексе совершенствовать координацию движений, укреплять мышцы рук, ног, плечевого пояса, брюшного пресса, суставного аппарата, улучшать гибкость позвоночника, совершенствовать осанку, приобретать определенные двигательные навыки, развивать силу, быстроту, ловкость, общую выносливость, способствовать повышению интереса к физической культуре и прививать потребность в здоровом образе жизни, овладеть приемами страховки, что в дальнейшем поможет социализироваться в школе.

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы:**

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью является неотъемлемая часть деятельности педагогов, родителей, детей в рамках работы дошкольного образовательного учреждения, в которой пропагандируется здоровый образ жизни путем использования детских тренажеров, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления. На наш взгляд, требуется не только обучение ребенка правилам использования тренажеров, но и формирование осознанного отношения к своему здоровью. Только при соблюдении указанного, можно привести к гармоничному развитию и познанию радости движения.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в использовании тренажеров и гимнастического оборудования в непосредственно образовательной деятельности для удовлетворения естественной потребности ребенка в движении и дозировании физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. В комплексном использовании элементов ранее известных и современных методик по применению тренажеров.

### **Уровень освоения:**

Стартовый.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на работу с детьми 4-6 лет.  
Наполняемость учебной группы 5-9 человек.

#### Условия приема:

- Зачисление детей в группы платных образовательных услуг производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося.

### **Формы обучения и виды занятий**

#### Формы занятий:

- групповые занятия.

### **Формы организации образовательного процесса**

Программа составлена таким образом, что организация деятельности дошкольников предполагает следующие формы: групповые занятия; тематические, игры – эстафеты. Структура занятия строго определена, это вводная часть, основная часть и заключительная. В занятие могут быть включены такие формы работы как: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, беседы, психогимнастика, музыкально-ритмические движения, релаксация.

**При реализации программы используются следующие образовательные технологии:** здоровьесберегающая технология; игровые и педагогические технологии; личностно-ориентированные технологии.

Для успешной организации и осуществления учебно-познавательной деятельности дошкольников используются следующие **методы обучения:** словесный, наглядный.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 12 недель обучения.

### **Режим занятий**

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю

Продолжительность занятия 25 минут

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

- сохранение и укрепление здоровья детей через организацию физической деятельности путем использования детских тренажеров и гимнастического оборудования;
- создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила.

##### *Развивающие:*

- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);
- развивать умение рационально использовать физические качества в различных условиях.

##### *Воспитательные:*

- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как выдержка, дисциплинированность, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия.

### Содержание программы

При написании данной программы исходили из того, что игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте, она оказывает значительное влияние на развитие ребенка.

В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение.

### Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### *Личностные результаты:*

1. формирование первичных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья;
2. достижение поставленной цели и получение знаний;
3. готовность и способность детей к саморазвитию;
4. развитие личных качеств.

#### *Метапредметные результаты:*

1. правильно и четко формулировать мысль в понятной собеседнику форме;
2. применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности;
3. придумывать новые идеи для решения поставленных задач;
4. использовать разные источники информации;
5. находить ошибки при выполнении заданий, находить способы их исправлять;
6. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
7. анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

#### *Предметные результаты:*

1. применять знания по изученному предмету в самостоятельной деятельности;
2. овладеть способами преобразования учебного материала по образцу; самостоятельно решать поставленные задачи.

### Учебный план программы

| №  | Название, раздел, тема   | Количество часов    |                    |             | Формы контроля    |
|----|--|---------------------|--------------------|-------------|-------------------|
|    |  | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |                   |
| 1. | Знакомство с тренажерами, гимнастическим, оборудованием. Инструктаж по ТБ Мониторинг | 0,5                 | 0,5                | 1           | Входной контроль  |
| 2  | ОРУ  | 0,5                 | 3,5                | 4           | Текущий контроль  |
| 3. | Итоговое занятие   | 0,5                 | 0,5                | 1           | Итоговый контроль |
|    | <b>Итого</b>   | <b>1,5</b>          | <b>4,5</b>         | <b>6</b>    |                   |

### Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятий  | Место проведения | Форма контроля    |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|------------------|-------------------|
| 1.    | 03    |       |                          | зачет         | 0,5          | «Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»  | Спортивный зал   | Входной контроль  |
| 2.    | 03    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»» | Спортивный зал   | Входной контроль  |
| 3.    | 03    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Мамины помощники»                                    | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 4.    | 03    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Мамины помощники».                                   | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 5.    | 04    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Космос»  | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 6.    | 04    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Космос»  | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 7.    | 04    |       |                          | групповая     | 0,5          | Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»     | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 8.    | 04    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»    | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 9.    | 05    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Веселые ребята»                                      | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 10.   | 05    |       |                          | групповая     | 0,5          | «Веселые ребята»                                      | Спортивный зал   | Текущий контроль  |
| 11.   | 05    |       |                          | игры-эстафеты | 0,5          | «Мы – спортсмены»                                     | Спортивный зал   | Итоговый контроль |
| 12.   | 05    |       |                          | игры-эстафеты | 0,5          | «Мы – спортсмены»                                     | Спортивный зал   | Итоговый контроль |

### Содержание программы

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 час)

**занятие 1, 2:** «Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»

**Теория:** Знакомство с оборудованием спортивного зала. Первичный инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, упражнение на восстановления дыхания, комплекс ОРУ без предметов, работа на тренажерах. Выявление умений и навыков

#### Раздел 2. ОРУ (4 часа)

**Занятие 3,4:** «Мамины помощники»

**Теория:** Закрепить правила проведения подвижных игр, комплексов ОРУ.



**Практика:** Ходьба в колонне по одному. Бег обычный в чередовании с прыжками на двух ногах. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». ОРУ с массажными мячами. Рассказ о значении тренажеров для здоровья. Разучивание техники безопасности при работе с тренажерами. Упражнение на тренажерах.

**Занятие 5,6:** «Космос»

**Практика:** Ходьба на пятках. Бег с высоким подниманием колена. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик». ОРУ с гантелями. Повторение и соблюдение техники безопасности при работе на тренажерах. Подвижная игра «Мамины помощники».

**Занятие 7,8:** «Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»

**Практика:** Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение на внимание «За первым, за последним» Непрерывный бег, в разных направлениях. Упражнения на дыхание «Задуй свечу». ОРУ без предметов

**Занятие 9,10:** «Веселые ребята»

**Практика:** Ходьба обычная, враспынную, на четвереньках. Бег «змейкой», с изменением направления. Дыхательное упражнение «Роза распускается» - руки на затылке локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны - вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п.- выдох.

ОРУ с обручем. Упражнение на тренажерах. Подвижная игра с бегом: «Цветные автомобили». Подвижная игра «Найди себе пару». Пальчиковая гимнастика «Дружба»

**Раздел 3. Итоговое занятие (1 часа)**

**Занятие 11,12:** «Мы – спортсмены»

**Теория:** Повторить правила техники безопасности при работе на тренажерах, правила проведения ОРУ и подвижных игр.

**Практика:** «Мы – спортсмены» Закрепить умение использовать физические упражнения для укрепления в игровой деятельности. Закрепить умение применять полученные знания на практике. Прививать устойчивый интерес к своему здоровью.

Ходьба приставными шагами вперед, в стороны, назад. Бег с забрасыванием голени назад. Упражнения на дыхание. «Обними плечи». ОРУ с гантелями. Упражнение на тренажерах. Эстафета «Кто быстрее проскачет на лошадке». Упражнение для релаксации «Спортсмены отдыхают»

### **Методическое обеспечение программы**

*Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:*

- Принцип научности: предполагает подкрепление всех средств познания научно обоснованными и практически апробированными методиками; - содержание работы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования.

- Принцип целостности: основывается на комплексном принципе построения непрерывности и непрерывности процесса поисково-исследовательской деятельности; предусматривает решение программных задач в совместной деятельности педагога и детей.

- Принцип систематичности и последовательности: обеспечивает единство обучающих, развивающих и воспитательных задач.

- Принцип доступности: предполагает построение процесса обучения дошкольников на адекватных возрасту формах работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры; предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности воспитанников.

- Принцип активного обучения: предполагает не передачу детям готовых знаний, а организацию такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают новое путем решения доступных проблемных задач.

- Принцип наглядности обучения: наглядное пособие всегда средство познания, основа формирования чувственного образа представления из которых с помощью умозаключений, делается обобщающий вывод.

- Принцип результативности: предусматривает получение положительного результата проводимой работы по теме независимо от уровня интеллектуального развития детей.

- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

### **Условия реализации программы**

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личноно - ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Личностно-ориентированные и деятельностные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технологии активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся. Приобретая практический опыт, ребёнок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет внимания на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, постепенно совершенствуя свои навыки. Проектные технологии способствуют формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования.

Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.

Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.

Деятельностные технологии предполагают включение ребёнка в активную творческую деятельность и получение знаний, умений и навыков именно в процессе деятельности. Осуществляется принцип: от практики к теории к практике.

### **Педагогические методы и приемы организации общеразвивающей деятельности по программе**

- Эмоциональный настрой – использование музыкальных произведений;

- Практические – упражнения, игровые методы, самостоятельная продуктивная деятельность детей, экспериментирование;

- Словесные методы – рассказы, беседы, художественное слово, драматизация, словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическая оценка;

- Наглядные методы и приемы – наблюдения, рассматривание, показ образца, показ способов выполнения и др.

*Структура занятия:*

Вступительная часть включает организационный момент, активное участие ребенка в разговоре: он не только выполняет роль слушателя, но и делится с педагогом своими знаниями и идеями.

Теоретическая часть представляет собой беседу на заданную тему, сообщение новой темы и объяснения задания.

Практическая часть включает создание творческой работы самостоятельно или под руководством педагога.

Заключительная часть включает подведение итогов для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной образовательной программы

### **Формы аттестации/контроля**

- тестирование в игровой форме;
- творческие задания;
- соревнования.

### **Виды аттестации (контроля)**

На занятиях дети учатся объяснять, рассуждать, доказывать, приучаясь давать развернутые ответы, решать примеры и задачи. Постоянный контроль за усвоением знаний, умений, навыков, наблюдения за развитием способностей детей позволяют педагогу оценивать их успехи:

-на обобщающем занятии по определенной теме, проводимом в виде конкурса, соревнования, олимпиады;

-по итогам выполнения индивидуальных заданий, предполагающих формирование у детей творческого поиска способов решения упражнений, навыков самостоятельной работы.

### **Критерии оценки аттестации**

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- знает название тренажеров;
- определяет назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- правильно выполняет упражнения на тренажерах;
- знает и умеет применять дыхательные упражнения;
- знает и применяет упражнения самомассажа;
- умеет расслаблять свой организм после физической нагрузки.

Критерии уровня развития и воспитанности:

- с уважением относится к коллективу;
- требовательные отношения к самому себе;
- требовательное отношение к своему здоровью;
- дисциплинирован.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, используемой педагогом для подготовки занятий

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду: Скрипторий, 2003. 119 с.
2. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
3. М.А.Рунова. Мой друг – тренажер./ Ж. «Дошкольное воспитание», №6 – 2005.
4. М.А.Рунова. Тренажер - мой друг. / Ж. «Дошкольное воспитание», №7 – 2008.
5. М.А.Рунова. Тренажер - мой друг./ Ж. «Дошкольное воспитание», №8 – 2008.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
7. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие): Мет. пособие, М.: Общероссийский Фонд «Социальное развитие России», 2005. 26 с.
9. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005г.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.

### Список научной литературы, расширяющей кругозор педагога

1. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека Москва, 2005г.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
7. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
8. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
9. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
10. Научно-практический журнал № 1-2004г. «Управление дошкольным образовательным учреждением». Тема номера: «Здоровье»
11. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

### Список литературы для детей и родителей по тематике занятий

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: М.: АРКТИ, 2000. – 107с.
2. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.