**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №5 «Созвездие» г. Кукмор» Кукморского муниципального района РТ.**

**Проектная работа**

**«СпортИ КО»**

Выполнили:

инструкторы по физической культуре

I квалификационной категории

ГимадиеваГузель Мансуровна,

Фатхуллина Ляля Рамиловна

г. Кукмор - 2021г.

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Стр |
| Введение | 3 |
| 1.Актуальность проекта | 3 |
| 2.Цели и задачи проекта | 3 |
| 2.1 Цель проекта | 3 |
| 2.2 Задачи проекта | 4 |
| 2.3 Целевая группа проекта | 4 |
| 3. Проектное решение | 4 |
| 4. Жизненный цикл и этапы реализации проекта | 5 |
| 5. Программа проектных мероприятий | 5 |
| 6.Ожидаемые результаты реализации проекта | 9 |
| Заключение | 9 |
| Список литературы | 10 |
| Приложение 1 | 11 |
| Приложение 2 | 13 |
| Приложение 3 | 17 |
| Приложение 4 | 21 |
| Приложение 5 | 22 |

**Введение**

Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни и бережно относиться к своему здоровью.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, который выбрал человек.

Для того, чтобы воспитать здоровую личность, необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие. Напряженная работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – все это подрывает его собственное здоровье. Поэтому проблема здоровьесбережения педагогов стоит очень ярко. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой систе5мой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других.

Таким образом возникла необходимость создания проекта «**Спорт И К0»** по формированию здорового образа жизни сотрудников детского сада.

**1. Актуальность проекта**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Привлекать к здоровому образу жизни всех сотрудников ДОУ– задача нашего проекта. Воспитывать здоровое поколение необходимо педагогам здоровым, закаленным, жизнерадостным.

**2.Цель и задачи проекта**

**2.1 Цель проекта**

Формирование у педагогов представлений о здоровье как одном из главных ценностей человеческой жизни и максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического здоровья.

**2.2 Задачи проекта:**

**1.**Формировать у педагогов жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

**2.**Развивать творческую активность педагогов по средствам спортивных досугов и развлечений.

**3.**Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, организованности по средствам игр.

**4.**Способствовать укреплению здоровья педагогов, через использование нетрадиционного оборудования.

* 1. **Целевая группа проекта**

- Администрация

- Инструкторы по физической культуре

- Воспитатели

- Медицинская сестра

- Музыкальный руководитель

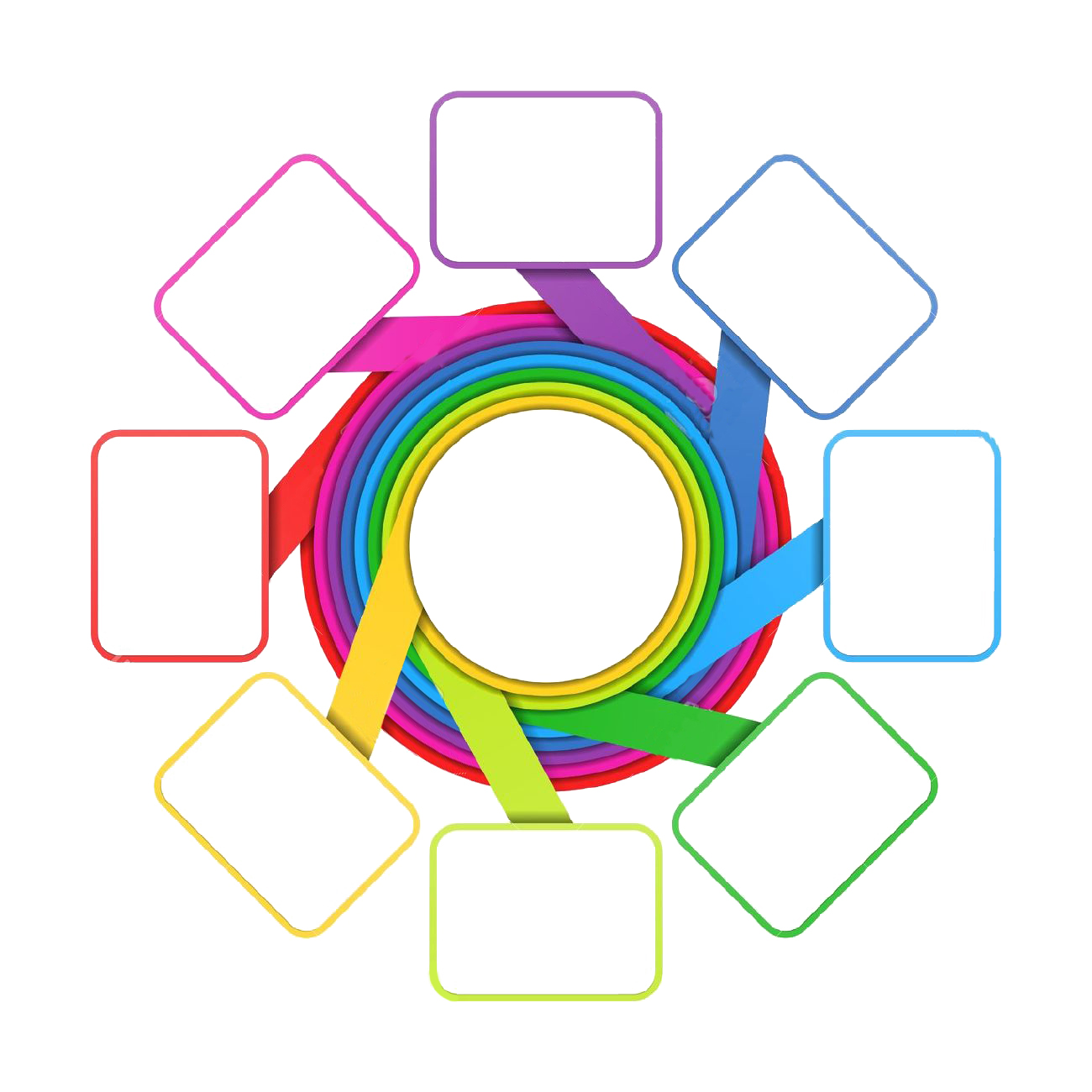
- Учитель-логопед

- Педагог-психолог

-Младшие воспитатели

-Техперсонал

**3. Проектное решение (основные идеи проекта, отражающие его новизну)**



Проект

«Спорт И Ко»

Зимняя спартакиада

Спортивная акция «Зарядка со Спортиком»

Флешмоб

«Мы выбираем спорт»

Велозабег

Мастер-классы для педагогов

Консультация мед.сестры

Спортивный клуб «Стэп-аэробика»

Анкета для педагогов

**4. Жизненный цикл и этапы реализации проекта**

4.1 Сроки реализации проекта с 1сентября 2021 года по 7 апреля 2022 года.

4.2Этапы реализации проекта

1. Подготовительный (с 1сентября2021 года по 31 октября 2022 года).

2. Основной (с 1ноября по 31 марта 2022 года).

3. Заключительный(1-7 апреля2022 год).

**5. Программа проектных мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Комплекс мероприятий** | **Срок проведения** | | **Ответственный** |
|  | **Подготовительный этап** | | | |
| 1. | Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению:  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»  - СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;  - Федеральный Закон «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ | сентябрь 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР. | |
| 2. | Подбор методической литературы, наглядного материала | В течение сентября 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР | |
| 3. | Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий для педагогов | 1 сентября 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР, музыкальный руководитель. | |
| 4. | Подборка музыкального репертуара | В течение сентября 2021 года | Инструкторы по физической культуре, музыкальный руководитель. | |
| 5. | Анкетирование для педагогов: «Здоровье в наших руках» (Приложение 1) | 1 сентября 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР. | |
| 6. | Повышение профессиональной компетентности педагогов | Сентябрь 2021 г | заместитель заведующего по ВМР  педагоги | |
| 7. | Подготовка атрибутов, сценического материала. | Сентябрь-октябрь 2021 года | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. | |
| 8. | Знакомство педагогов с элементами йоги Латохиной Л.И. во время проведения образовательной деятельности в подготовительной группе | Сентябрь 2021 года | Инструктор по физической культуре,  медицинская сестра. | |
| 9. | Консультация инструктора по физической культуре с медицинской сестрой на тему: «Организация профилактической работы, используя физкультурно-оздоровительные упражнения». | Сентябрь 2021 года | Инструктор по физической культуре, медицинская сестра. | |
| 10. | Планирование работы спортивного клуба «Степ-аэробика» | Сентябрь 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР. | |
| 11. | Планирование работы с педагогами по взаимодействию в рамках проекта | Сентябрь-октябрь 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР. | |
| 12. | Определение совместных с социальными партнерами проекта мероприятий | Сентябрь-октябрь 2021 года | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР. | |
| 13. | Разработка тематики бесед с педагогами | Сентябрь-октябрь 2021 года | Заместитель заведующего по ВМР. | |
| 14. | Посещение спортивных объектов г.Кукмор | Октябрь 2021 | Администрация ДОУ | |
| **Основной этап.** | | | | |
| 1. | Формирование основ ЗОЖ среди педагогов | В течение проекта | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, родители. | |
| 2. | Изучение здоровьесберегающих технологий | В течение проекта | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель. | |
| 3. | Применение нестандартного оборудования в работе | В течение проекта | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, музыкальный руководитель. | |
| 4. | Обновление предметно-пространственной развивающей среды физкультурного зала современными пособиями и нестандартным оборудованием | В течение проекта | Инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР, медицинская сестра. | |
| 5. | Разработка новых авторских игр с использованием нетрадиционного оборудования | В течение проекта | Инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР. | |
| 6. | Консультации для педагогов | Декабрь 2021 год | Заместитель заведующего по ВМР. | |
| 7. | Велозабег | Сентябрь, 2021 год | Инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР, медицинская сестра. | |
| 8. | Мастер-классы для педагогов | Март, 2022 год | Заместитель заведующего по ВМР. | |
| 9. | Участие в марафоне «Кросс наций» среди работников образовательных организаций | Октябрь, 2021 год | Инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР, медицинская сестра. | |
| 10. | Участие в Зимней Спартакиаде среди работников детского сада | Январь, 2022 год | Инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР, медицинская сестра. | |
| 11. | Участие в районной Зимней Спартакиаде работников образования | Февраль, 2022 год | Администрация Кукморского района | |
| 12. | Участие в марафоне «Лыжня Кукмора – 2022» среди работников образовательных организаций | Февраль, 2022 год | Администрация Кукморского района | |
| 13. | Участие во Всероссийских дистанционных интернет-конкурсах | В течении проекта | Заместитель заведующего по ВМР | |
| 14. | Участие в фестивале «Итек Fest» | Январь, 2022 год | Администрация Кукморского района | |
| 15. | Массовое катание на лыжах на горнолыжной базе «SkyТау» | Январь-март, 2022 год | Инструкторы по физической культуре | |
| 16. | Массовое катание на коньках | Ноябрь, декабрь, 2021 год | Инструкторы по физической культуре | |
| 17. | Работа спортивного клуба «Степ аэробика» | В течении года | Инструкторы по физической культуре | |
| 18. | Консультация для родителей по использованию нестандартного оборудования   1. Массажные перчатки. 2. Моталки. 3. Тренажеры-эспандеры. | 2022 год  Ноябрь  Февраль  Март | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР | |
| 19. | Выставка дидактических игр, нестандартного оборудования «Мы любим спорт» | Март, 2022 год | Инструкторы по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР | |
| **Заключительный этап.** | | | | |
| 1. | День здоровья | Апрель, 2022 год | Инструкторы по физической культуре | |
| 2. | Флешмоб «Мы выбираем спорт» | Апрель, 2022 год | Инструкторы по физической культуре | |
| 3. | Спортивная акция «Зарядка со Спортиком» | Апрель, 2022 год | Инструкторы по физической культуре | |

**6. Ожидаемые результаты реализации проекта**

## Повышение мотивации к двигательной активности и к ведению здорового образа жизни у педагогов.

## Закрепление представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

## Укрепление доверительных отношений между родителями и детьми.

## Оформление выставок детских работ, информационных стендов, дидактических и методических материалов по теме «Здоровьесбережение».

1. Создание положительного эмоционального настроения средствами спортивных развлечений и нетрадиционного физкультурного оборудования.

**Заключение**

Проект «Спорт И КО» повышает результативность воспитательно-образовательного процесса. Формирует у всех участников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья педагогов ДОУ. Оздоровительные мероприятия нацелены на функциональное совершенствование организма, на повышение его работоспособности, на формирование защитных способностей к неблагоприятным природно-климатическим факторам, т.е. создание условий для того, чтобы все были здоровыми.

Сотрудничество с семьей педагогов является одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы.

**Список использованных документов и источников информации**

**Основная литература:**

* + - 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Разговор о правильном питании. /– М.:  Олма- Пресс, 2010.
      2. СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
      3. Федеральный Закон «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

**Дополнительная литература:**

1. Андреев Ю. А. Три кита здоровья.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье.
3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. «Психология здоровья человека».
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 c.
5. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001.
8. Граевская Н.Д. Дыхание и тренированность. -М.: Медицина, 1976.
9. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни.
10. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления – М., Линка-пресс, 2000 г.
11. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002
12. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнесс. - М.: Эксмо, 2002.
13. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 c.
14. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами.
15. Шихи К.К. Фитнесс - терапия. - М.: Тера - спорт, 2001.

**Приложение 1**

**Анкета для педагогов**

**«Здоровье в наших руках»**

**1. Как Вы считаете, что включает понятие «здоровый образ жизни»:**

* полноценное питание;
* режим дня;
* процедуры закаливания;
* регулярное проведение медицинского обследования;
* занятия спортом, выполнение физических упражнений;
* безопасная окружающая среда;
* нахождение в безконфликтной обстановке;
* доброжелательные отношения в семье;
* Ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?**

* да;
* нет.

**3. Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в своей семье?**

* да;
* иногда;
* нет.

**4. Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?**

* да;
* нет;
* иногда.

**5. Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки?**

* да;
* у некоторых;
* нет.

**6. Как организовано питание в Вашей семье?**

* сбалансированное;
* отдается предпочтение определенным видам продуктов;
* соблюдается диета;
* Ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Как происходит ваше приобщение к занятию физкультурой?**

* делаю по утрам гимнастику;
* посещаю спортивную секцию;
* Ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Практикуются ли в Вашей семье совместные занятия физкультурой или подвижные игры?**

* да, регулярно;
* иногда;
* нет.

**9. Организовываете процедуры закаливания?**

* да, регулярно;
* иногда;
* нет.

**10. Какой психологический климат в Вашей семье?**

* благоприятный;
* нейтральный;
* негативный;
* Ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Как часто вы болеете?**

* часто;
* не часто.

**12. Какая основная причина заболеваний?**

* слабый иммунитет;
* недостаточное физическое развитие;
* наследственность;
* Ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Люди, чувствующие себя хорошо, дают хорошие результаты».   
Д. Карнеги**

**«Благодарим за участие в анкетировании**

**Приложение 2**

**Спортивное мероприятие для воспитателей:**

**«Зимняя спартакиада».**

**Цель**: Пропаганда и популяризация физической культуры и спорта в жизни сотрудников детского сада.

**Задачи:**

- сплочение коллектива;

- укрепление здоровья сотрудников, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни детского сада.

***Звучат торжественные фанфары***

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие коллеги, бесценные болельщики! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Зимняя спратакиада”! И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования *(Под музыку команды заходят в зал)*.

Наша спортивная встреча сегодня проходит под общим девизом:

**«Вспомним старые победы и опять оденем кеды!**

**Даже если дырка в кеде, все равно бежим к победе!»**

**Ведущий:** А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри:

Зинатуллина З.Х

Хусаинова Л.Р.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

Как вы знаете, спартакиада пройдет в 4 этапа.

1 этап – «Веселая эстафета»

2 этап – «Лыжня - 2022»

3 этап – «Хоккей с валенком»

4 этап – «Фигурное катание»

**Ведущий:** Сегодня в 1 этапе зимней спартакиады принимают участие две команды давайте с ними познакомимся.

Представление команд.

**Команда - «Белые медведи»**

**Команда** - **«Белые барсы»**

**Ведущий:**Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ!

**Ведущий:** Как вы знаете, у каждой олимпиады есть своя песня. Поэтому наша первая разминка – разминка для дыхания. Мы с вами исполним песню нашей олимпиады. Называется она

**«Песня спортивных воспитателей».**

Нам нынче весело, весело, весело

Мы воспитатели, а значит,

Можем делать всё,

Мы пробежимся раз и два

Под крики громкие «Ура!»

И пусть не очень заболит у нас спина

На старт мы выходим,

Костюмы с кедами старыми

в чулане мы найдём

И в нашем спортзале

Команды дружные мы соберём.

Припев:

Пускай нам завтра трудно будет очень

Пускай!

Но ты победу никому не уступай.

Играть будем честно! Мы не сдадимся, нет,

Ты так и знай!

**Ведущий:** Следующая разминка для души и тела…

**Музыкально-ритмическая разминка.**

**Ведущий:** После такой хорошей разминки переходим к программе соревнований. Приглашаю команды на исходную позицию.

*Участники команд строятся в 2 колонны.*

**1 ЭТАП СПАРТАКИАДЫ.**

**Эстафета «Бегуны».**

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и, возвращаясь к команде, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета “Скачки”.**

Участники по очереди прыгают на мячиках попрыгунчиках. Какая команда выполнит первой, та и побеждает.

**Эстафета «Бадминтон»**

Ракеткой от бадминтона нужно довести до ведра воздушный шарик и уложить его туда тоже ракеткой. Нести шар в руках или ударять его рукой запрещается.

Положив шарик в ведро, игрок возвращается к своей команде. Цель следующего игрока — достать шар из ведра и так же с помощью ракетки довести его до своей команды. Третий участник игры снова доводит шар до ведра. Побеждает команда, игроки которой проделают все эти действия быстрее.

**Эстафета «Веселые перегонки».**

У каждой команды по два мягких коврика. С помощью, которых педагогам необходимо перебраться на другой конец зала. Обратно вернуться бегом.

**Эстафета «Строители»**

Участники команд стоят, друг за другом, нужно перепрыгнуть через обруч, проползти по гимнастической скамейке, пролезть в туннель и поставить один из кубов *(модулей)* у ориентира)

**Эстафета «Бег в мешках»**

Каждой команде дается по 1 мешку. Участники по очереди, зайдя в мешок, прыгают до ориентира и обратно.

**Конкурс «Перетягивание каната»**

Подведение итогов. *(Слово жюри)*

**Конкурс «Интеллектуальный» для игры с залом**

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)

2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)

3. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)

4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

5. Что милей всего на свете? (Сон)

6. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

7. Рациональное распределение времени. (Режим)

8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

9. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

10. Наука о чистоте. (Гигиена)

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

12. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)

13. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т. д.).

14. Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т. д.).

**Ведущий:**Пусть вам веселые старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.

**Ведущий**: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч*!(Фото на память)*

**2 ЭТАП СПАРТАКИАДЫ** - «Лыжня - 2022». Все участники спартакиады выстраиваются у стартовой линии. Дистанция 2 км. По окончании, подсчитывается время каждого участника по командам. Команда с наименьшим количеством времени считается победителем.

**3 ЭТАП СПАРТАКИАДЫ** – «Хоккей с валенком». На участке команды проводят игру в хоккей с валенком. Побеждает команда выигравшая 2 раза.

**4 ЭТАП СПАРТАКИАДЫ** - «Фигурное катание». На льду участники команд катаются по 1 кругу. Так же подсчитывается время участников каждой команды. Команда с наименьшим количеством времени - победитель.

**Награждение. По итогам всех этапов жюри подсчитывает баллы.**

**Приложение 3**

**Итоговое спортивное мероприятие**

**«Наше здоровье – в наших руках!»**

**Цель:** пропаганда и формирование здорового образа жизни в семье.  
**Задачи:**  
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, реакцию;  
- создавать бодрое и радостное настроение у детей и родителей;  
- осуществлять взаимосвязь в вопросах физического воспитания детей между детским садом и семьёй.

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые родители, дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться в том, какие сильные, крепкие, быстрые, ловкие наши дети, и какие дружные и спортивные у них родители. А будет нам в этом помогать наш юный спортик!

**Спортик:** Здравствуйте, зрители, жюри и участники нашего сегодняшнего праздника «Мама, папа, я - спортивная семья»!

Сегодня здесь, в спортивном зале  
Мы спорт, уменье совместим.  
Мы этот славный праздник с Вами  
Прекрасным играм посвятим.

**Ведущий:** Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости и поболеть за те дружные семьи, которые пришли, чтобы принять участие в наших соревнованиях.

**Спортик**  
Позвольте открыть наш Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»  
Оценивать ваши успехи будет жюри.  
*Представление жюри.*  
*Представление семей.*  
**Ведущий:**  
папы – *(делают шаг вперед)*  
Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже *(папы встают на свои места).*

**Спортик** *мамы –*(делают шаг вперед)  
Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

**Ведущий:**  
И, наконец,детишки! *(дети делают шаг вперед)*  
Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

**Спортик**  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.  
Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами.

**Первый конкурс – «Визитная карточка»**  
Название, девиз, эмблема  
*Жюри оценивает результаты*

**Ведущий:.**Скажи Спортик, а с чего у тебя начинается утро?

**Спортик.** Конечно же с утренней зарядки!

**Ведущий:** Вот и сейчас я предлагаю нашим командам начать праздник с разминки. Ты мне поможешь?  
*Под музыку команды выполняют разминку.*

**Ведущий:**  Ну, вот наши участники немного размялись, стряхнули волнение, приступим к соревнованиям.А сейчас мы приглашаем наши команды занять свои места на линии старта.Объявляю второе соревнование. Спортик, ты любишь кататься на машине?

**Спортик.** Нет, я люблю ходить пешком и бегать!

**Ведущий:** А вот мы и проверим, что наши участники любят больше всего: ездить на машине или ходить пешком.

**2 конкурс «Весёлое такси»**  
Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу папа, держа в вытянутых руках обруч, как руль, бежит до ориентира, огибает его и возвращается за мамой. Мама берёт папу за талию – эстафета повторяется, родители возвращаются за ребёнком. Ребёнок берёт маму за талию – эстафета повторяется, семья финиширует.

**3 конкурс — “Семейная эстафета”**

1этап (ребенок): прыжки на мячах “хип-хоп” до ориентира и назад.  
2 этап (мама): прыжки на скакалке произвольным способом до ориентира и обратно.  
3 этап (папа): ведение мяча до ориентира и обратно.

*Танец «Лавота». (Вместе с родителями)*

**4 конкурс — «Веселый пингвин»**

Ходьба с зажатым между коленями мячом – по очереди ребенок, мама, папа.

**Спортик:** Нашим спортсменам надо отдохнуть. А пока они набираются сил, проведем конкурс для болельщиков (зрителей). Команды садятся на лавочки.

Конкурс для болельщиков «Угадай сказку»

**Ведущая.** Я читаю отрывок из сказки, а вы должны сказать, как она называется.  
«Не садись на пенек, не ешь пирожок…» (Маша и медведь);  
«Спи, глазок, спи, дугой…» (Крошечка - Хаврошечка);  
«Яблоня, Яблоня, спрячь нас…» (Гуси-лебеди);  
«Не пей, братец, этой водицы – козленочком станешь…» (Сестрица Аленушка и братец Иванушка);  
«Козлятушки - ребятушки, отопритеся, отворитеся…» (Волк и семеро козлят);  
«Лягушка, лягушка, отдай мою стрелу…» (Царевна-лягушка);  
«Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел…» (Колобок);  
«Чего тебе надобно, старче?» (Сказка о золотой рыбке);  
«По щучьему веленью, по моему хотенью…» (По щучьему веленью);  
«Сивка-бурка, вещая каурка, стань передо мной, как лист перед травой…» (Сивка-бурка).  
**5 конкурс — «Через тоннель»**

Ребенок , мама и папа по очереди пролазают через мешок пришитый к обручу, оббегают ориентир и возвращаются назад, передают эстафету.

**6 конкурс «Под зонтами»**  
Сейчас все команды спешат на стадион, на улице идет дождь. Папа несет за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя. *(Каждой команде выдается зонт)*

**7 конкурс «С обручами».**

1 этап. Дети бегут «змейкой» вокруг обруча, назад возвращаются бегом.

2 этап. Мамы поднимают каждый обруч, продевают его через себя и опускают на пол, назад возвращаются бегом.

3 этап. Папы поочерёдно выполняют прыжки через обручи, назад – бегом.

**Ведущий.** Состязания продолжаются.

**Спортик:**

**8 конкурс «Бег в мешке»**

Что за чудо – скок да скок!

Гляньте, тронулся мешок!

Эй, хватай его, ловите,

Поскорей мешок держите!

**Ведущий:**

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

**Спортик:** Пришла пора вам зрители размяться.

**Ведущий:**

**9-й конкурс — “Самый ловкий папа”**

Проводится игра “Ловишки” со всеми детьми, присутствующими на празднике. Раздаются ленточки - “хвостики”. Выигрывает папа, набравший больше “хвостиков”

**Ведущий:**

**10-ый конкурс «Перетягивание каната»**

Жеребьёвкой определяются пары соревнующихся команд. Выигравшие команды соревнуются друг с другом. Побеждает оставшаяся команда.

**Спортик:**  Это был наш заключительный конкурс. Участники прекрасно справились! Наши соревнования подходят к концу. А пока жюри подводит итоги, мы все вместе станцуем весёлый танец. Танец «Фиксики».

**Жюри подводит общий итог**

Каждой семье вручаются грамоты, делается общая фотография на память.

**Приложение 4**

**Нестандартные оборудования.**

***Моталки***

*Материал:* Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

*Цель:* Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества. *Использование:* Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку.

***Массажные перчатки***

*Материал:* Перчатки, бусы, пуговки, нитки с иголкой.

*Цель:* Повышение общего тонуса организма (помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников). Укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

***Тренажеры-эспандеры***

*Материал:* Кольца, широкая резинка, упаковка от киндер-сюрприза.

*Цель:* Для развития различных групп мышц.

*Использование:* В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях.

**Приложение 5**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида**

**№5 «Созвездие» г. Кукмор» Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

**ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Степ-аэробика»**

**Составители программы:**

**Гимадиева Гузель Мансуровна,**

**Фатхуллина Ляля Рамиловна**

**г. Кукмор, 2021 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ- аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы заключается в том, что именно система дополнительного образования педагогов, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого человека, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, реализовывать свои идеи.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки по фитнесу в общем и степ- аэробике в частности отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа является**модифицированной,** так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры взрослых.

**Новизна**программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим направлением фитнеса, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает степ-аэробику очень популярным, являясь увлекательной спортивной тренировкой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы:**Программа разработана для педагогов, без отклонений в физическом развитии не имеющих навыков спортивной тренировки, с учетом потребностей и интересов занимающихся.

**Объём и сроки освоения программы:**

Обучение по программе рассчитано на 30 рабочих недель. Срок реализации программы 1 занятия в неделю по 60 минут.

**Формы обучения:** Обучение очное, аудиторное.

**Особенности организации образовательного процесса:** Обучение ведется на русском языке в объединениях по интересам, сформированных в разновозрастные группы учащихся, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный.

**Режим занятий**

Занятия ведутся один раз в неделю продолжительностью 1 академический час;

**Цель программы:**сформировать у осотрудников устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ степ- аэробики.

**Задачи:**

**Личностные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

**Образовательные:**

- обучить технике базовых элемент в «Step» шагах;

-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить техники шагов на степ-платформе;

**Метапредметные:**

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**РАЗДЕЛ №1. Содержание изучаемого материала.**

**Тема 1: «Теоретические знания».**

*Теория:*Собеседование, введение в учебный курс. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Техника безопасности на занятиях. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту)

**Тема 2: «Общая физическая подготовка» ОФП.**

*Теория:*Значение общей физической подготовки. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:* Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Методика составления простых связок. 2. Силовые упражнения для мышц спины.

**Тема 3: «Специальная физическая подготовка» СФП.**

*Теория:*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении «Step» шагов.

*Практика:*Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Разучивание комбинаций в степ-аэробике. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. Закрепление базовых шагов степ-аэробики (отработка техники, добавление работы рук). Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями. Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники. Отработка выполнения связки степ-аэробики.

**Тема 4: «Специальная техническая подготовка» СТП.**

*Теория:*Консультация по питанию. Лекция ЗОЖ.

*Практика:*Разучивание комбинаций. 8 раз V-степ; 8 раз Legcurl;

2. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию. Разучивание комбинаций.

4 раза V-степ; 4 раза Legcurl;

2.Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).

Разучивание комбинации: разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой; разучивание Г правой, Г левой; повторение всего соединения с правой; разучивание А + Б + В левой; повторение всей комбинации с левой; повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации: разучивание восьмерки А + Б с правой ноги; разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой; повторение всей комбинации с правой ноги; разучивание А + Б с левой ноги; повторение всей комбинации с левой; повторение всего комбинации с правой и с левой; Повторение комбинации: разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой; разучивание Г правой, Г левой; повторение всего соединения с правой; разучивание А + Б + В левой; повторение всей комбинации с левой; повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации: разучивание восьмерки А + Б с правой ноги; разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой; повторение всей комбинации с правой ноги; разучивание А + Б с левой ноги; повторение всей комбинации с левой; повторение всего комбинации с правой и с левой; 2.Зачетный урок по базовой аэробике.

**Тема 7: Итоговое занятие.**

*Теория:* Знание основных технических элементов в степ-аэробике.

*Практика:*Сдача контрольных нормативов по ОФП. Основные комбинации.

**Ожидаемые результаты «Обучение ОФП, базовых «Step» шагов**»

К концу обучения по данному модулю должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

**уметь:**

- проводить специальную разминку;

- овладеют основами техники «Step» шагов;

- овладеют основами техники «Step» шагов на степ-платформе;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Предметные результаты** – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,

**РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарно-учебный график на 2021-2022 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Время проведения занятия | Тема  занятия | Место проведения |
| 1 | 02.09.2021 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Собеседование, введение в учебный курс. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 2 | 09.09.2021 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 3 | 16.09.2021 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 4 | 23.09.2021 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 5 | 30.09.2021 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении «Step» шагов. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 6 | 07.10.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 7 | 14.10.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 8 | 21.10.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Разучивание комбинаций в степ-аэробике. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. Закрепление базовых шагов степ-аэробики (отработка техники, добавление работы рук). | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 9 | 28.10.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении «Step» шагов. Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями. Отработка выполнения связки степ-аэробики. Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 10 | 11.11.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники. Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на координацию. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 11 | 18.11.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на растяжку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с набивными мячами. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 12 | 25.11.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Разучивание комбинаций в степ-аэробике. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 13 | 02.12.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Закрепление базовых шагов степ-аэробики (отработка техники, добавление работы рук). Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями. Отработка выполнения связки степ-аэробики. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 14 | 09.12.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 15 | 16.12.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на координацию. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 16 | 23.12.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на растяжку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 17 | 30.12.21 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 18 | 13.01.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание комбинаций в степ-аэробике. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. Закрепление базовых шагов степ-аэробики (отработка техники, добавление работы рук). Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 19 | 20.01.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями. Отработка выполнения связки степ-аэробики. Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 20 | 27.01.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Разучивание комбинаций в степ-аэробике. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 21 | 03.02.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 22 | 10.02.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Разучивание комбинаций. 8 раз V-степ; 8 раз Legcurl; 2. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 23 | 17.02.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание комбинаций. 4 раза V-степ; 4 раза Legcurl; 2.Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Разучивание комбинации: разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой. Разучивание Г правой, Г левой. Повторение всего соединения с правой. Разучивание А + Б + В левой. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 24 | 24.02.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Повторение всей комбинации с левой. Повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации: разучивание восьмерки А + Б с правой ноги. Разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 25 | 03.03.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Повторение всей комбинации с правой ноги. Разучивание А + Б с левой ноги. Повторение комбинации. Разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой. Разучивание Г правой, Г левой. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 26 | 10.03.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Повторение всего соединения с правой. Разучивание А + Б + В левой. Повторение всей комбинации с правой и с левой Разучивание комбинации. Разучивание восьмерки А + Б с правой ноги | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 27 | 17.03.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой. Повторение всей комбинации с правой ноги. Разучивание А + Б с левой ноги. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 28 | 24.03.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 29 | 31.03.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины.Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Упражнения для развития силовых качеств. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 30 | 07.04.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Методика составления простых связок. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 31 | 14.034.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения для мышц спины.Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 32 | 21.04.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |
| 33 | 28.04.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. | Спорткомплекс «Барс Арена» |
| 34 | 05.05.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | Спорткомплекс «Барс Арена» |
| 35 | 12.05.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силовых качеств.Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. | Спорткомплекс «Барс Арена» |
| 36 | 19.05.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Обучение простым перестроениям.Упражнения для развития силовых качеств. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | Спорткомплекс «Барс Арена» |
| 37 | 26.05.22 | 13:30-14:30 | Инструктаж по ТБ. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины.Знание основных технических элементов в степ-аэробике. | МБДОУ «Детский сад №5 «Созвездие» спортзал |

***Материально – техническое обеспечение программы***

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 9x18*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

1. гимнастическая стенка- 1 шт.
2. гимнастические скамейки-4шт.
3. гимнастические маты- 4шт.
4. скакалки- 15 шт.
5. мячи набивные (масса 1кг)- 4шт.
6. рулетка- 1шт.
7. степ-платформы – 15 шт.
8. обручи – 15 шт.
9. гантели – 15 шт.
10. гимнастические коврики – 15 шт.
11. музыкальное сопровождение.
12. музыка для занятий степ-аэробикой.

***Санитарно – гигиенические требования***

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;

- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Методические материалы**

***Формы организации учебного занятия:***

- групповая;

- в парах;

- индивидуальная;

- практическая;

- комбинированная;

***Педагогические технологии:***

***-***здоровьесберегающие (формируют устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни );

- интегрированные ( легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);

- личностно- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных , но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого);

-групповые (помогает планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

***Алгоритм занятия:***

**Разминка** (Wаrmup) Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке. Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для сокращения мышц. Для этого выполняются упражнения с подключением больших мышечных групп (ноги, спина, грудь). Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основной принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части. Плавность разминки обусловливается постепенным повышением функциональных требований к организму учеников, так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния организма может привести к ухудшению их самочувствия или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все ученики максимально правильно и эффективно. Для активизации основных физиологических функций: дыхания, работы сердца, повышения температуры тела – требуется 5–6 мин., следовательно, продолжительность разминки должна быть не менее 5–7 мин.

**Предварительный стретчинг.** В предварительном стретчинге базового направления следует уделять особенное внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение занятия ложится именно на эти суставы и связки. Продолжительность предварительного стретчинга – 2–3 мин. Это чаще всего динамический стретчинг. Усиление притока крови к суставам и связкам достигается за счет выполнения специальных упражнений с непосредственным участием суставов, например, приседаний. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении, что позволяет: поддерживать ЧСС в рабочем режиме; поддерживать функциональные физиологические изменения, связанные с повышением температуры тела (основная цель разминки).

**Основная (аэробная) часть**. Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение урока достигается эффект поддержания интенсивности ЧСС и, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений.

При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение. Такая работа происходит в условиях значительного потребления кислорода в течение относительно продолжительного времени (15–20 мин.). Поэтому к сердечно-сосудистой системе предъявляются большие требования. Об этом можно судить по учащению пульса.

**Заминка**. Основная цель – постепенное понижение температуры тела. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой.

**Силовая часть**. Целью силовой работы является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц. Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной гимнастики.

**Стретчинг**. Можно использовать платформу как опору при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе. В стретчинге также применяются статические упражнения на гибкость. Это контролируемое, медленное и постепенное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позы на 10–30 сек. В баллистическом стретчинге используются резкие, упругие пружинящие движения для растяжения мышц и увеличения амплитуды движения в суставах. В динамическом стретчинге движения постепенно изменяются от одного положения к другому. При выполнении упражнения мы начинаем растягивать мышцу на глубоком вдохе и увеличиваем амплитуду на таком же глубоком выдохе.

**Список литературы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательно й деятельности по основным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006г. № 06-1844;
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организации СанПиН 2.4.4.3172-21» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
10. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2013. – 144 с.
11. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 2014 г. –89 с.
12. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2016. – 480 с.
13. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
14. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2014. – 124 с.
15. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. по- собие / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
16. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 176 с.
17. 9. ТериО’Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : пер. с англ. – М. : Коммерческие технологии, 2017. – 164 с.
18. 10. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2013. – 127 с.

****