

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Целевой раздел1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы. | 3 |
| 1.3.Цель, задачи программы  | 6 |
| 1.4. Принципы и подходы к формированию программы | 7 |
| 1.5. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. | 7 |
| 1.6. Планируемые результаты освоения программы | 8 |
| 1.7. Форма подведения итогов | 8 |
| 2.Содержательный раздел | 8 |
| 2.1. Учебный план | 10 |
| 2.2.Календарный учебный график | 11 |
| 2.3.Тематическое планирование | 11 |
| 3.Организационный раздел | 13 |
| 3.1.Сотрудничество с родителями | 13 |
| 3.2. Средства, необходимые для реализации программы  | 13 |
| 3.3.Материально – техническое обеспечение программы  | 13 |
| 3.4. Оценочные материалы (мониторинг) | 14 |
| 3.5. Кадры, занятые в реализации программы | 14 |

**1. Целевой раздел.**

**1.1. Пояснительная записка.**

«Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

 Древнегреческие мудрецы

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. No1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе инновационной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой -М. Мозаика -Синтез, 2020г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес 3-5лет физкультурные занятие», а также использованы элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике» ,составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» ( С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования Антоновой Л.Г. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**1.2. Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы.**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии дошкольников. Программа направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека

Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя –сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в том, что охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональной наполненности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается также в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

 Новизна.

Новизна программы заключается в том, что она включает в себя инновационную здоровьесберегающую технологию «Детский фитнес», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа - это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и

занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни

**1.3. Цель и задачи реализации Программы**.

Программа составлена с учетом ФГОС дошкольного образования, в которой утверждены основные цели, задачи и принципы.

Данная Программа решает основную цель ФГОС ДО- обеспечение равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования.

Цель: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

 Задачи:

Образовательные

•Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

•Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

•Формирование зрительных и слуховых ориентировок;

•Приобщение к здоровому образу жизни;

•Обогащение опыта самопознания дошкольников.

 Развивающие

•Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;

•Совершенствование психомоторных способностей:

 развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

 •Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;

•Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;

•Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

•Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

•Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

•Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

•Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи.

**1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы реализации программы:

* Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
* Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их выполнения;
* Принцип длительности – эффективность физических упражнений, возможна лишь при условии длительного и упорного их повторения;
* Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

**1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

**Основными участниками** реализации программы являются воспитанники 4-5 лет.

**Объем** программы составляет16 часов (32 занятия по 20-25 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня не более 20-25минут (в месяц 4-5 занятий).

 **Форма проведения занятий**  – групповая. Наполняемость не более 15 человек, что создает оптимальные условия для индивидуального подхода.

**Сроки реализации** программы с октября по май включительно.

Программа реализуется на государственном языке согласно ст.14 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

* У детей сформирована правильная осанка.
* Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
* Сформирован интерес к собственным достижениям.
* Сформирована мотивация здорового образа жизни.
* Сформирован навык правильного выполнения ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели).
* Сформированы навыки правильного выполнения элементарных упражнений игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
* Совершенствование психических процессов.

**1.7. Форма подведения итогов**

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-музыкальных представлений и других мероприятиях.

 **2. Содержательный раздел**

Важно отметить, что при проведении данной работы отсутствует предварительная и последующая работа.
Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике. Структура занятия состоит из трех частей. **Первая часть – вводная**. Начинается с игры «здравствуй». Далее проводится разминка длительностью не более 2- минут, которая включает в себя различные виды ходьбы и бега, профилактику плоскостопия, прыжки и упражнение на дыхание. . **Вторая часть – основная**. Музыкальные разминки, основные виды движений, дыхательная гимнастика, игровой стретчинг. **Третья часть – заключительная**.
В заключительной части проводятся упражнения для мелкой моторики рук, элементы самомассажа, профилактика нарушения осанки, упражнения для глаз, мимики лица, артикуляционная гимнастика, игры малой подвижности, релаксация под музыкальное сопровождение и др. ***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагога. Ходьба с предметами: мешочками с песком, «шляпкой», бабочкой на голове, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.
***Прыжки.*** Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно; ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.
**Игровой стретчинг**
Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.
Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.
**Элементы самомассажа**
Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение.Точечный самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук оказывает влияние на весь организм ребенка. Точечный самомассаж используется не только как элемент психофизической тренировки, но и как средство профилактики ОРЗ и ОРВИ. В отличие от лечебного массажа, ребенок проводит массаж биологически активных точек в игровой форме. Здесь он не просто «работает», а играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.
**Дыхательные упражнения**
Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения.
Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ.
**Релаксация**
Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», « Ветер и зайка», «Кораблик» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг с применением музыкальных произведений и др.
**Пальчиковая гимнастика**
Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Программный материал подобран с учетом нарастания сложности информации и заданий. Основная форма организации образовательной деятельности - игровая, которая обеспечивает устойчивость произвольного внимания и поддержание познавательного интереса на протяжении всей деятельности.**2.1 Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название разделов, модулей, тем | Количество занятий | Количество часов | Формыаттестации/ контроля |
| 1 | Веревочный тренинг | 4 | 4 | наблюдение |
| 2 | Полоса препятствий | 4 | 4 | наблюдение |
| 3 | Мой веселый мяч | 4 | 4 | наблюдение |
| 4 | Игры с обручем | 4 | 4 | наблюдение |
| 5 | Веселое путешествие | 4 | 4 | наблюдение |
| 6 | Игры и упражнения с разноцветными шариками | 4 | 4 | наблюдение |
| 7 | Посмотрите вы на нас, мы шагаем просто класс | 4 | 4 | наблюдение |
| 8 | Веселый фитнес | 4 | 4 | наблюдение |
|  | Всего | 32 | 32 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество   детей. | Количество занятий в неделю. | Количество занятий в месяц. | Количество минут в неделю. | Количество минут вмесяц. |
|         15 |          1 |          4-5 |         25 |        150 |

**2.2. Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 32

Количество учебных дней: 32

Даты начала и окончания учебных периодов /этапов: 01.10.2020. - 31.05.2021, продолжительность каникул с 01.01. по 10.01 2021 г.

**2.3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Оборудование |
| Октябрь | Веревочный тренинг | Веревка |
| Октябрь | Веревочный тренинг | Веревка |
| Октябрь | Веревочный тренинг | Веревка |
| Октябрь | Веревочный тренинг | Веревка |
| Ноябрь | Полоса препятствий | Дуги, набивные мячи, корзина, кубики, листья разного цвета. |
| Ноябрь | Полоса препятствий | Дуги, набивные мячи, корзина, кубики, листья разного цвета. |
| Ноябрь | Полоса препятствий  |  Дуги, набивные мячи, корзина, кубики, листья разного цвета. |
| Ноябрь | Полоса препятствий | Дуги, набивные мячи, корзина, кубики, листья разного цвета. |
| Декабрь | Мой веселый мяч | Шарики разного цвета, обручи, мячи среднего размера, кегли. |
| Декабрь | Мой веселый мяч | Шарики разного цвета, обручи, мячи среднего размера, кегли. |
| Декабрь | Мой веселый мяч | Шарики разного цвета, обручи, мячи среднего размера, кегли. |
| Декабрь | Мой веселый мяч | Шарики разного цвета, обручи, мячи среднего размера, кегли. |
| Январь | Игры с обручем | Обруч, дуги, мешочки для метания, гимнастические палки, маленький мяч |
| Январь | Игры с обручем |  Обруч, дуги, мешочки для метания, гимнастические палки, маленький мяч |
| Январь | Игры с обручем | Обруч, дуги, мешочки для метания, гимнастические палки, маленький мяч |
| Февраль | Веселое путешествие | Обруч, гимнастические скамейки, веревка. |
| Февраль |  Веселое путешествие | Обруч, гимнастические скамейки, веревка. |
| Февраль | Веселое путешествие | Обруч, гимнастические скамейки, веревка |
| Февраль | Веселое путешествие | Обруч, гимнастические скамейки, веревка |
| Март | Игры и упражнения с разноцветными шариками | Разноцветные шарики, обруч, маленький мяч, тарелочки |
| Март | Игры и упражнения с разноцветными шариками | Разноцветные шарики, обруч, маленький мяч, тарелочки |
| Март |  Игры и упражнения с разноцветными шариками |  Разноцветные шарики, обруч, маленький мяч, тарелочки |
| Март |  Игры и упражнения с разноцветными шариками | Разноцветные шарики, обруч, маленький мяч, тарелочки |
| Апрель | Посмотрите вы на нас, мы шагаем просто класс | Гимнастическая доска, среднее мячи, обруч, канат, тарелочки |
| Апрель | Посмотрите вы на нас, мы шагаем просто класс | Гимнастическая доска, среднее мячи, обруч, канат, тарелочки |
| Апрель | Посмотрите вы на нас, мы шагаем просто класс |  Гимнастическая доска, среднее мячи, обруч, канат, тарелочки |
| Апрель | Посмотрите вы на нас, мы шагаем просто класс | Гимнастическая доска, среднее мячи, обруч, канат, тарелочки |
| Май | Веселый фитнес | Тунель, большой мяч, дуги |
| Май | Веселый фитнес | Тунель, дуги, большие мячи |
| Май | Веселый фитнес | Тунель, дуги, большие мячи |
| Май | Веселый фитнес | Тунель, дуги, большие мячи |

**3. Организационный раздел**

**3.1.Сотрудничество с родителями**

Родительские собрания

Мастер – классы

Презентация деятельности студии

Выставки работ

Участие в конкурсах

**3.2. Материально – техническое обеспечение программы:**

* Кегли
* обручи
* Гимнастические скамейки
* Гимнастические доски
* Мячи (маленькие, среднее, большие)
* Разноцветные шарики
* Гимнастические палки
* Тарелочки
* Модули
* Кубики
* Канат
* Веревки разной длины
* Мешочки для метания
* Набивные мячи
* Ноутбук
* Музыкальный центр
* Фонотека.

**3.3. Методическое обеспечение**

* . Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017
* Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016 2.
* Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017
* Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
* Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ТЦ Сфера», 2014.
* Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников – ООО «Тц «Сфера» - Москва 2018г
* Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. –М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2009 г.,
* Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
* Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
* Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
* Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – Издательство ГНОМ и Д, 2006 г.
* Инструктор по физкультуре. – Сфера, 2013 г.
* Формы оздоровления детей 4 – 7 лет. – Издательство «Учитель», 2008 г.

 **3.4. Оценочные материалы (мониторинг)**

 В начале и в конце курса проводится мониторинг знаний и умений воспитанников. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

 Цель - выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики - наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

**3.5. Кадры, занятые в реализации программы:**

Антонова Людмила Геннадьевна, инструктор по физической культуре МБДОУ Детский сад №104.

Образование - среднее профессиональное.

 Людмила Геннадьевна **знает:**

* основы антропологических, социальных наук,
* особенности протекания образовательного процесса в ДОУ,
* возрастные особенности дошкольников.

**умеет:**

использовать программные разработки для обучения детей с разными стартовыми возможностями;

* организовывает различные виды деятельности: игровую, учебную, предметную, культурно-досуговую.

Инструктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения имеет следующие профессионально важные качества:

* высокую гражданскую ответственность и социальную активность,
* любовь к детям, гуманистическую направленность,
* духовную культуру, интеллигентность,
* инновационный стиль научно-педагогического мышления, готовность к созданию новых ценностей и принятию творческих решений, высокий профессионализм,
* физическое, психическое здоровье,
* профессиональную работоспособность;
* доброжелательность и терпеливость.