

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №318»**

Принята
на педагогическом совете
протокол от 27.05.2021г. № 4

Утверждена
приказом по МБДОУ «Детский сад № 318»
от 11.06.2021г. № 171

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровенок»

для детей от 3 до 4 лет

Срок реализации 8 месяцев

Составила:

Тихонова Екатерина Михайловна.

г. Нижний Новгород
2021г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание программы	9
4.	Методическое обеспечение программы	21
5.	Материально-техническое обеспечение программы	21
6.	Список литературы	21
	Приложение № 1 «Протокол № 1, 2 промежуточной аттестации по завершении Модуля 1,2 дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» (для детей 3-4 лет)»	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровенок» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическую деятельность детей в процессе занятий с элементами фитнеса.

Актуальность программы.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель: тренировка всех систем и функций организма детей 3-4 лет через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса.
- Развивать координационные способности: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.
- Воспитывать интерес к детскому фитнесу.

Отличительная особенность детского фитнеса в дошкольном учреждении в том, что он способствует гармоничному развитию души и тела. В нем, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы; психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший; нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учить жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуаль-

ный подход.

Организационно-педагогические условия

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 3-4 года.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 3-4 лет. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май).

Периодичность занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 15 минут во вторую половину дня.

Наполняемость группы: 12 человек

Форма проведения: занятие.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Методы:

- Игровой метод
- Словесный метод
- Практический метод
- Наглядный метод

Методика организации работы:

В основу методики обучения детскому фитнесу положена игровая форма занятий. Во время занятий эффективно сочетаются разнообразные игровые упражнения и музыкальное сопровождение.

Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия от 15 до 30 мин – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

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

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствует развитию силы.

Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах – ходьба по бревну, в старших группах – выполнения различных шагов на нем. Можно усложнить задачу – выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес - тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятия с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижение определённых навыков, качества и быстроты их выполнения, ребёнок может соотносить свои действия с определённым музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Цель третьей (заключительной) части занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах.

Планируемые результаты освоения Программы

Модуль 1
<ul style="list-style-type: none">• Умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе
Модуль 2
<ul style="list-style-type: none">• Умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упраж-

нений игрового стретчинга;

- Умеет выполнять элементы акробатики (кувырки на мягком покрытии через бок, прыжок с места через препятствие с мячом в руках);
- Умеет выполнять элементы художественной гимнастики (прокатывания обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой);
- Наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зелёная клетка

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» проводится два раза в год (январь, май).

Аттестация проводится по результатам педагогического наблюдения за выполнением задания. Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол, который хранится один год в методическом кабинете.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: организация итогового (открытого) занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков воспитанников.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Модули	Количество часов
	Модуль 1	16
1	Комплекс 1-2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.	4
1	Комплекс 3-4. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.	4
1	Комплекс 5-6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.	4
1	Комплекс 7-8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	3,5
1	Промежуточная аттестация	0,5
	Модуль 2	16
2	Комплекс 9-10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем, стретчинг.	4
2	Комплекс 11-12. Силовая гимнастика с гантелями, школамяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 13-14. Художественная гимнастика с лентой, школамяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 15-16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	2,5
2	Промежуточная аттестация	0,5
2	Итоговое занятие	1
<i>Итого</i>		32
Длительность одного занятия		15 мин.
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)		1 /15 мин.
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (мин.)		4 /60 мин.
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (мин.)		32 /480 мин.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Мо ду л ь	№ за ня ния	Тема за ня тия	Задачи	Содержание	Оборудование	Методическое обеспечение
1	1	Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - Воспитывать морально-волевые качества 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «В домике», «Собачки», «Покажи ножки», «Прыг-скок».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка», «Колобок».</p> <p><i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; катание мяча до степ-платформы, из положения сидя.</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 36
1	2	Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - Воспитывать морально-волевые качества 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «В домике», «Собачки», «Покажи ножки», «Прыг-скок».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка», «Колобок».</p> <p><i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; катание мяча до степ-платформы, из положения сидя.</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 36
1	3	Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ- 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «В домике», «Собачки», «Покажи ножки», «Прыг-скок».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».</p> <p><i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с оста-</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 38

			платформе; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	новкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; катание мяча до степ-платформы, из положения сидя.		
1	4	Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	- Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «В домике», «Собачки», «Покажи ножки», «Прыг-скок». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок». <i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; катание мяча до степ-платформы, из положения сидя.	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 38
1	5	Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Достань носочки». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань пол», «Потянись», «Покажи ножки», «Прыг-скок». <i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба по степ-платформам, руки в стороны; ползание по степ-платформам.	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 41
1	6	Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-	- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - Упражнять детей в умении	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Достань носочки». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань пол», «Потянись», «Покажи нож-	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 41

		платформе, акробатика	управлять своим телом, овладеть нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий.	ки», «Прыг-скок». <i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба по степ-платформам, руки в стороны; ползание по степ-платформам.		
1	7	Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе	- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Формировать навыки сохранения правильной осанки; - Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Достань пол», «Потянись», «Покажи ножки», «Прыг-скок». <i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба по степ-платформам, руки в стороны; ползание по степ-платформам; катание мяча по степ-платформе. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 43
1	8	Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе	- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Формировать навыки сохранения правильной осанки; - Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Достань пол», «Потянись», «Покажи ножки», «Прыг-скок». <i>Акробатика:</i> бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу; ходьба по степ-платформам, руки в стороны; ползание по степ-платформам; катание мяча по степ-платформе. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Звезда»,	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 43

				«Вафелька», «Змея», «Черепашка».		
1	9	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Совершенствовать функциональные возможности организма; - Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения « Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный кран», «Кошка», «Кошка-царапка»; бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, бросание мяча с отскоком от степ-платформы.</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 46
1	10	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Совершенствовать функциональные возможности организма; - Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения « Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный кран», «Кошка», «Кошка-царапка»; бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, бросание мяча с отскоком от степ-платформы.</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 46
1	11	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Совершенствовать функциональные возможности организма; - Учить соблюдать правила выполнения физических упражне- 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения « Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный кран»; бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 48

			ний и подвижных игр.	ней; бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».		
1	12	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Совершенствовать функциональные возможности организма; - Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный кран»; бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней; бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 48
1	13	Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - Учить группироваться при выполнении кувырков; - Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - Формировать правильную осанку; - Воспитывать волю и терпение. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> катание мяча по кругу двумя руками; игровые упражнения «Бычок», «Самолет», «Подъемный кран».</p> <p><i>Акробатика:</i> проползание под дугой на животе; ходьба по узкой рейки прямо; кувырки на мягком покрытии через бок; перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 51
1	14	Комплекс 7. Степ-аэробика,	- Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот»,	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные заня-

		силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить группироваться при выполнении кувырков; - Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - Формировать правильную осанку; - Воспитывать волю и терпение. 	<p>«Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> катание мяча по кругу двумя руками; игровые упражнения «Бычок», «Самолет», «Подъемный кран».</p> <p><i>Акробатика:</i> проползание под дугой на животе; ходьба по узкой рейки прямо; кувырки на мягком покрытии через бок; перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Звезда» «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».</p>	Атлетический мяч	тия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 51
1	15	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - Формировать правильную осанку; - Воспитывать волю и терпение. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> катание мяча по кругу двумя руками; игровые упражнения «Бычок», «Самолет», «Подъемный кран».</p> <p><i>Акробатика:</i> проползание под дугой на животе; ходьба по узкой рейки прямо; кувырки на мягком покрытии через бок; перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 54
1	16	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг. Промежу-	<ul style="list-style-type: none"> - Учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - Формировать правильную 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> катание мяча по кругу двумя руками; игровые упражнения «Бычок», «Самолет», «Подъемный кран».</p> <p><i>Акробатика:</i> проползание под дугой на животе; ходьба по узкой рейки прямо; кувырки на мягком покрытии через бок; перепрыгивание через пре-</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 54

		точная аттестация	осанку; - Воспитывать волю и терпение.	пятствия, ноги вместе. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».		
2	17	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений (стр. 58). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Циркач», катание мяча по кругу двумя руками. <i>Художественная гимнастика с обручем:</i> прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».	Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 57
2	18	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений (стр. 58). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Циркач», катание мяча по кругу двумя руками. <i>Художественная гимнастика с обручем:</i> прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».	Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 57
2	19	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика	- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Воспитывать чувство товари-	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений (стр. 58). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолет», «Циркач». <i>Художественная гимнастика с обручем:</i> прокатывание обруча вперед; кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Цапля»,	Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 60

		с обручем и стретчинг	щества, умение действовать в коллективе.	«Слоник», «Верблюд», «Черепашка».		
2	20	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений (стр. 58).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолет», «Циркач».</p> <p><i>Художественная гимнастика с обручем:</i> прокатывание обруча вперед; кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».</p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 60
2	21	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча по гимнастической скамейке; ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжок с места через препятствие с мячом в руках; подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».</p>	Гимнастический коврик Гантели Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 61
2	22	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - Формировать потребность в 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча по гимнастической скамейке; ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжок с места через препятствие с мячом в руках; подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мя-</p>	Гимнастический коврик Гантели Мяч Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 61

			систематических занятиях физическими упражнениями.	чом в руках. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».		
2	23	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать овладению техникой работы с мячом; - Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени; ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней и ловить его.</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжок с места через препятствие с мячом в руках; подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».</p>	Гимнастический коврик Гантели Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 64
2	24	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать овладению техникой работы с мячом; - Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени; ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней и ловить его.</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжок с места через препятствие с мячом в руках; подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».</p>	Гимнастический коврик Гантели Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 64
2	25	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой,	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: силу, гибкость; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Формировать потребность в 	<i>Художественная гимнастика с лентой:</i> упражнения «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плывет», «Веселый петрушка».	Гимнастический коврик Ленточка Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ

		школа мяча, акробатика и стретчинг	движении.	<p><i>Школа мяча:</i> прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой; перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой; удары мяча об пол, стоя на месте.</p> <p><i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Перепрыгнем через канавку».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».</p>		Сфера, 2016. Стр. 67
2	26	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: силу, гибкость; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Формировать потребность в движении. 	<p><i>Художественная гимнастика с лентой:</i> упражнения «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плывет», «Веселый петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой; перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой; удары мяча об пол, стоя на месте.</p> <p><i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Перепрыгнем через канавку».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».</p>	Гимнастический коврик Ленточка Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 67
2	27	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: силу, гибкость; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Формировать потребность в движении. 	<p><i>Художественная гимнастика с лентой:</i> упражнения «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плывет», «Веселый петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой; перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой; бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).</p> <p><i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Высокая гора».</p>	Гимнастический коврик Ленточка Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 69

				<i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».		
2	28	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: силу, гибкость; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Формировать потребность в движении. 	<p><i>Художественная гимнастика с лентой:</i> упражнения «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плывет», «Веселый петрушка».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой; перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой; бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).</p> <p><i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Высокая гора».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».</p>	Гимнастический коврик Ленточка Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 69
2	29	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Создавать радостное настроение; - Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Вот такие ножки», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: игровые упражнения «Силачи», «Бычки», «Подъемный кран».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 72
2	30	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом,	<ul style="list-style-type: none"> - Создавать радостное настроение; - Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Вот такие ножки», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Силачи», «Бычки», «Подъемный кран».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнечные лучики»,</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 72

		стретчинг	- Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	«Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».		
2	31	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Промежуточная аттестация	- Создавать радостное настроение; - Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Вот какие ножки», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки». <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Силачи», «Подъемный кран», «Самолет», «Пингвины». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 75
2	32	Итоговое занятие				

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. (Растим детей здоровыми).

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Материалы и средства обучения	Количество
Мяч резиновый большой	13
Мяч малый	13
Гантели	26
Коврик гимнастический	13
Обруч	13
Степ-платформа	13
Мяч атлетический	13
Лента гимнастическая	13
Ноутбук	1
USB-флешка с музыкальными записями	1

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
2. Сулим Е. В., Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 112 с. (Будь здоров, дошкольник!).

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №318»**

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» (для детей 3-4 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе
1		

Дата проведения аттестации _____

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (Подпись)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №318»**

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» (для детей 3-4 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга	Умеет выполнять элементы акробатики (,)		Умеет выполнять элементы художественной гимнастики		Наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом
			кувырки на мягком покрытии через бок	прыжок с места через препятствие с мячом в руках	прокатывания обруча вперед	кручение обруча на полу одной рукой	
1							

Дата проведения аттестации _____

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (Подпись)

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (декабрь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете один год.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Усвоение программы находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.