

**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 4-5 лет*

Срок реализации 8 месяцев

Составила:

Тихонова Екатерина Михайловна.

г. Нижний Новгород

2021г.

## Структура

<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>2.</b>	Учебно-тематический план	<b>7</b>
<b>3.</b>	Содержание программы	<b>9</b>
<b>4.</b>	Методическое обеспечение программы	<b>23</b>
<b>5.</b>	Материально-техническое обеспечение программы	<b>23</b>
<b>6.</b>	Список литературы	<b>23</b>
	Приложение «Протокол № 1, 2 промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе «Здоровенки» для детей 4-5 лет»	<b>24</b>

## 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 4-5 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: точность 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 индивидуальный подход. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и форми-

рующая жизненно важные навыки и умения.

### **Организационно-педагогические условия**

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 4-5 лет.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-5 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 20 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.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. 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.

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 комплексов 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 прессы, 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. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речёвки.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

<b>Модуль 1</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Правильно выполняет упражнения силовой гимнастики с атлетическим мячом;</li><li>• Правильно выполняет упражнения силовой гимнастики с гантелями.</li></ul>
<b>Модуль 2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении</li></ul>

упражнений на степ-платформе;

- Умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- Соблюдает темп при выполнении комплекса аэробики;
- Умеет выполнять элементы акробатики (бросание мяча вперед из положения сидя на корточках, вис на гимнастической стенке спиной к стене);
- 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:

<b>Критерии</b>	<b>Обозначение</b>
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 (февраль, 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
<b>Модуль 1</b>		<b>20</b>
1	Комплекс 1-4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	8
1	Комплекс 5-6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
1	Комплекс 7-8. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
1	Комплекс 9-10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.	3.5
1	Промежуточная аттестация	0.5
<b>Модуль 2</b>		<b>12</b>
2	Комплекс 11-12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 13-14. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	1
2	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	1.5
2	Промежуточная аттестация	0.5
2	Итоговое занятие	1
<i>Итого:</i>		<b>32</b>
Длительность одного занятия (академический час)		20 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 /80 мин
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32/640 мин



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль	№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание	Оборудование	Методическое обеспечение
1	1	Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- Развивать координацию движений;</li> <li>- Совершенствовать функциональные способности организма ребенка;</li> <li>- Воспитывать нравственно-волевые черты личности</li> </ul>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Клоун», «Силачи», «Часики», «Попалам», «Перевертыш», «Мостик», «Медуза»; ходьба с остановкой по сигналу, бег с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька», «Колобок».</p>	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 79
1	2	Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- Развивать координацию движений;</li> <li>- Совершенствовать функциональные способности организма ребенка;</li> <li>- Воспитывать нравственно-волевые черты личности</li> </ul>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Клоун», «Силачи», «Часики», «Попалам», «Перевертыш», «Мостик», «Медуза»; ходьба с остановкой по сигналу, бег с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька», «Колобок».</p>	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 79
1	3	Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- Развивать координацию движений;</li> <li>- Способствовать развитию слухового и зрительного ана-</li> </ul>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Клоун», «Силачи», «Часики», «Попалам», «Перевертыш», «Мостик», «Медуза»; ходьба с остановкой по сигналу, бег с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики»,</p>	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 81

		стретчинг	<p>лизаторов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать функциональные способности организма ребенка;</li> <li>- Воспитывать нравственно-волевые черты личности</li> </ul>	«Вафелька», «Колобок».		
1	4	Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- Развивать координацию движений;</li> <li>- Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;</li> <li>- Совершенствовать функциональные способности организма ребенка;</li> <li>- Воспитывать нравственно-волевые черты личности</li> </ul>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Клоун», «Силачи», «Часики», «Попалам», «Перевертыш», «Мостик», «Медуза»; ходьба с остановкой по сигналу, бег с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Деревце», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька», «Колобок».</p>	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 81
1	5	Комплекс 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;</li> <li>- Закреплять навык действовать по сигналу;</li> <li>- Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость</li> </ul>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи ладошки», «Звезда», «Потянись», «Пловцы», «Подъем ног», «Ласточка», «Мост», «Медуза»; ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу, бег «змейкой» вокруг мячей.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».</p>	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 83
1	6	Комплекс 3. Силовая гимнастика с атлетиче-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;</li> <li>- Закреплять навык действовать по сигналу;</li> <li>- Способствовать развитию и</li> </ul>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи ладошки», «Звезда», «Потянись», «Пловцы», «Подъем ног», «Ласточка», «Мост», «Медуза»; ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу, бег «змейкой»</p>	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ

		ским мячом и стретчинг	укреплению опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость	вокруг мячей. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».		Сфера, 2016. Стр. 83
1	7	Комплекс 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; - Упражнять в беге «змейкой»; - Закреплять навык действовать по сигналу - Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость игр.	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи ладошки», «Звезда», «Потянись», «Пловцы», «Подъем ног», «Ласточка», «Мост», «Медуза», «Большие лягушки забавляются»; бег «змейкой» вокруг мячей с остановкой по сигналу, катание мячей по кругу, по сигналу встать на мяч. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 86
1	8	Комплекс 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; - Упражнять в беге «змейкой»; - Закреплять навык действовать по сигналу - Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость игр.	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи ладошки», «Звезда», «Потянись», «Пловцы», «Подъем ног», «Ласточка», «Мост», «Медуза», «Большие лягушки забавляются»; бег «змейкой» вокруг мячей с остановкой по сигналу, катание мячей по кругу, по сигналу встать на мяч. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 86
1	9	Комплекс 5. Силовая гимнастика с атлетиче-	- Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - Развивать физические качества: равновесие и гибкость; - Закреплять навык катания мя-	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи мяч», «Молоточек», «Гачка», «На одной руке», «Самолет», «Уголок», «Циркач», «Гномики танцуют, гномики спят», игровое упражнение «Самолет».	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ

		ским мячом, акробатика и стретчинг	ча; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	<i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Циркач»; ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу встать на мяч; бег «змейкой» вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч; катание мячей по кругу; бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках; игровое упражнение «Бык», упражнение «Где у бычков рога?». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка».		Сфера, 2016. Стр. 89
1	10	Комплекс 5. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	- Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - Развивать физические качества: равновесие и гибкость; - Закреплять навык катания мяча; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи мяч», «Молоточек», «Тачка», «На одной руке», «Самолет», «Уголок», «Циркач», «Гномики танцуют, гномики спят», игровое упражнение «Самолет». <i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Циркач»; ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу встать на мяч; бег «змейкой» вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч; катание мячей по кругу; бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках; игровое упражнение «Бык», упражнение «Где у бычков рога?». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка».	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 89
1	11	Комплекс 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	- Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; - Упражнять в бросании мяча из	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи мяч», «Молоточек», «Тачка», «На одной руке», «Самолет», «Уголок», «Циркач», «Гномики танцуют, гномики спят».	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ

		ским мячом, акробатика и стретчинг	положения сидя на корточках; - Развивать равновесие и гибкость; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	<i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Циркач»; бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой; бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ползанием до мяча с опорой на колени и ладони; игровое упражнение «Бык», упражнение «Где у бычков рога?». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Цветочек», «Смешной клоун», «Лисичка», «Черепашка».		Сфера, 2016. Стр. 92
1	12	Комплекс 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	- Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; - Упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках; - Развивать равновесие и гибкость; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи мяч», «Молоточек», «Тачка», «На одной руке», «Самолет», «Уголок», «Циркач», «Гномики танцуют, гномики спят». <i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Циркач»; бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой; бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ползанием до мяча с опорой на колени и ладони; игровое упражнение «Бык», упражнение «Где у бычков рога?». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Цветочек», «Смешной клоун», «Лисичка», «Черепашка».	Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 92
1	13	Комплекс 7. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом,	- 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	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе:</i> упражнения «Покажи ножку», «Покажи мяч», «Ножки танцуют», «Силачи», «Дотянись», «Подними мяч», «Повернись», «Поднимись», «Прыжки». <i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Циркач», «Бычки», «Лошадь». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жу-	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 95

		акробатика и стретчинг	осанку; - Воспитывать волю и терпение.	чок».		
1	14	Комплекс 7. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	- 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.	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе:</i> упражнения «Покажи ножку», «Покажи мяч», «Ножки танцуют», «Силичи», «Дотянись», «Подними мяч», «Повернись», «Поднимись», «Прыжки». <i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Циркач», «Бычки», «Лошадь». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок».	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 95
1	15	Комплекс 8. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	- Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе; - Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой; - Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	<i>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи ножку», «Покажи мяч», «Ножки танцуют», «Силичи», «Дотянись», «Подними мяч», «Повернись», «Поднимись», «Прыжки». <i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Бычки», «Лошадь». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 98
1	16	Комплекс 8. Силовая гимнастика на степ-платформе;	- Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;	<i>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом:</i> упражнения «Покажи ножку», «Покажи мяч», «Ножки танцуют», «Сила-	Степ-платформа Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные заня-

		настика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;</li> <li>- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</li> <li>- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</li> </ul>	<p>чи», «Дотянись», «Подними мяч», «Повернись», «Поднимись», «Прыжки».</p> <p><i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Бычки», «Лошадь».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».</p>	Атлетический мяч	тия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 98
2	17	Комплекс 9. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ходьбе по мягкому бревну;</li> <li>- Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;</li> <li>- Содействовать развитию всех групп мышц;</li> <li>- Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.</li> </ul>	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем».</p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 102).</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжки двумя ногами через предметы; ходьба по мягкому бревну; игровое упражнение «Верблюд».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 100
2	18	Комплекс 9. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ходьбе по мягкому бревну;</li> <li>- Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;</li> <li>- Содействовать развитию всех групп мышц;</li> <li>- Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.</li> </ul>	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем».</p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 102).</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжки двумя ногами через предметы; ходьба по мягкому бревну; игровое упражнение «Верблюд».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 100
2	19	Комплекс	- Учить ползать на животе;	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пят-	Степ-платформа	Сулим Е. В., Дет-

		10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;</li> <li>- Содействовать развитию всех групп мышц;</li> <li>- Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.</li> </ul>	<p>ка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем».</p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 106).</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжок в высоту с разбега, подлезание под дугу на животе; игровое упражнение «Верблюд».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Самолет», «Волна», «Смешной клоун», «Жучок».</p>	Гимнастический коврик Гантели	ский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 104
2	20	Комплекс 10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. <b>Промежуточная аттестация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ползать на животе;</li> <li>- Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;</li> <li>- Содействовать развитию всех групп мышц;</li> <li>- Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.</li> </ul>	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем».</p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 106).</p> <p><i>Акробатика:</i> прыжок в высоту с разбега, подлезание под дугу на животе; игровое упражнение «Верблюд».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Самолет», «Волна», «Смешной клоун», «Жучок».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 104
2	21	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса;</li> <li>- Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</li> <li>- Закреплять навык подтягивания во время ползания;</li> <li>- Формировать чувство радости и удовлетворения от выполне-</li> </ul>	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 108).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Медуза», «Тележка», «Самолет»; упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки».</p> <p><i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши; прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.</p> <p><i>Акробатика:</i> ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; вис</p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 107

		стретчинг	ния физических упражнений.	на гимнастической стенке спиной к стене. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок».		
2	22	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися; - Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием; - Закреплять навык подтягивания во время ползания; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 108). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Медуза», «Тележка», «Самолет»; упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки». <i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши; прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол. <i>Акробатика:</i> ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; вис на гимнастической стенке спиной к стене. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок».	Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 107
2	23	Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки; - Развивать навык равновесия; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 111). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> игровые упражнения «Медуза», «Тележка», «Самолет»; упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки». <i>Школа мяча:</i> подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить им об пол; подбросить мяч вверх, присесть и поймать его. <i>Акробатика:</i> ходьба по мягкому бревну, руки вверху; вис на гимнастической стенке спиной к стене. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок».	Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 111
2	24	Комплекс 12. Аэробика, си-	- Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - Закреплять навык правильного	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 111). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i>	Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные заня-

		ловая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	перехвата перекладин гимнастической стенки; - Развивать навык равновесия; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	игровые упражнения «Медуза», «Тележка», «Самолет»; упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки». <i>Школа мяча</i> : подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить им об пол; подбросить мяч вверх, присесть и поймать его. <i>Акробатика</i> : ходьба по мягкому бревну, руки вверху; вис на гимнастической стенке спиной к стене. <i>Стретчинг</i> : упражнения «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок».	Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	тия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 111
2	25	Комплекс 13. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить ловле мяча после удара его о скамейку; - Упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	<i>Аэробика</i> : комплекс упражнений (стр. 115). <i>Школа мяча</i> : прокатывание мяча по скамейке; ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом. <i>Акробатика</i> : игровые упражнения «Раки», «Муравей». <i>Стретчинг</i> : упражнения «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрешка».	Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 114
2	26	Комплекс 13. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить ловле мяча после удара его о скамейку; - Упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной дея-	<i>Аэробика</i> : комплекс упражнений (стр. 115). <i>Школа мяча</i> : прокатывание мяча по скамейке; ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом. <i>Акробатика</i> : игровые упражнения «Раки», «Муравей». <i>Стретчинг</i> : упражнения «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрешка».	Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 114

			тельности.			
2	27	Комплекс 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</li> <li>- Закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе;</li> <li>- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</li> <li>- Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.</li> </ul>	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений (стр. 117).  <i>Школа мяча:</i> ходьба обычная рядом со скамейкой, ударять мячом о нее. Встать рядом с обручем, лежащим на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч после отскока от пола поймать.</p> <p><i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Муравей»; прыжки на двух ногах с продвижением вперед через лежащие на полу атлетические мячи, чередовать с бегом по доске.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Цапля», «Ручей», «Рыбка», «Матрешка».</p>	Гимнастический коврик Мяч Обруч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 117
2	28	Комплекс 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</li> <li>- Закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе;</li> <li>- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</li> <li>- Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.</li> </ul>	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений (стр. 117).  <i>Школа мяча:</i> ходьба обычная рядом со скамейкой, ударять мячом о нее. Встать рядом с обручем, лежащим на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч после отскока от пола поймать.</p> <p><i>Акробатика:</i> игровое упражнение «Муравей»; прыжки на двух ногах с продвижением вперед через лежащие на полу атлетические мячи, чередовать с бегом по доске.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Цапля», «Ручей», «Рыбка», «Матрешка».</p>	Гимнастический коврик Мяч Обруч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 117
2	29	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стрет-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</li> <li>- Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;</li> <li>- Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхатель-</li> </ul>	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Боковой мах», «Перебежка», «Подъем».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Хлопок», «Мостик», «Большие, маленькие ножки», «Самолет»; упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 119

		чинг	ную системы; - Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	<i>Школа мяча и акробатика:</i> ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине (мяч подбросить и поймать); перепрыгивание через препятствие с мячом в руках; перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Самолет», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка».		
2	30	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Боковой мах», «Перебежка», «Подъем». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Хлопок», «Достань коленки», «Большие, маленькие ножки», «Самолет»; упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки». <i>Школа мяча и акробатика:</i> ходьба по гимнастической скамейке: бросить мяч в обруч, лежащий на полу рядом с краем скамейки, поймать мяч, стоя на скамейки; прыжки «Пингвины»; Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Волк», «Солнечные лучики», «Волна», «Морская звезда», «Черепашка».	Степ-платформа Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 123
2	31	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе	- Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - Укреплять опорно-двигательный аппарат и сер-	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Боковой мах», «Перебежка», «Подъем». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Хлопок», «Достань коленки», «Большие, маленькие ножки», «Самолет»; упражнение из восточной	Степ-платформа Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Стр. 123

		<p>ме, школа мяча, акробатика и стретчинг.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>дечно-сосудистую и дыхательную системы;</p> <p>- Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.</p>	<p>гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки».</p> <p><i>Школа мяча и акробатика:</i> ходьба по гимнастической скамейке: бросить мяч в обруч, лежащий на полу рядом с краем скамейки, поймать мяч, стоя на скамейки; прыжки «Пингвины»; Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Волк», «Солнечные лучики», «Волна», «Морская звезда», «Черепашка».</p>		
2	32	<b>Итоговое занятие</b>				

#### **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.

<b>Материалы и средства обучения</b>	<b>Количество</b>
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 4-5 лет)

**Форма проведения:** наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу \_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Правильно выполняет упражнения силовой гимнастики с атлетическим мячом	Правильно выполняет упражнения силовой гимнастики с гантелями
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 4-5 лет)

**Форма проведения:** наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу \_\_\_\_\_ (ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе	Умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга	Соблюдает темп при выполнении комплекса аэробики	Умеет выполнять элементы акробатики		Наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом
					бросание мяча вперед из положения сидя на корточках	вис на гимнастической стенке спиной к стене	
1							

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу \_\_\_\_\_ (Подпись)

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения (февраль, 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.