

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Орган местного самоуправления «Управления образования города Каменска-Уральского»  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №52»

Принята на заседании педагогического  
совета Детского сада №52  
Протокол №1  
от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Детским садом №52  
Е.В. Терина  
Приказ № от 02.09.2021

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортики»**

г. Каменск-Уральский  
2021

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	3
3. Планируемые результаты.....	4
4. Объём образовательной нагрузки.....	4
5. Принципы реализации программы.....	5
6. Содержание программы «Детский фитнес» .....	5
7. Формы взаимодействия с родителями.....	10
8. Материально-техническое обеспечение .....	11
9. Мониторинг.....	12
10.Список литературы.....	13
Приложения	

## 1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ - аэробики, фитбол -гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

## 2. Цели и задачи

**Цель программы:** Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

### 3. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

### 4. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы 2 года. Образовательный процесс разделён на два модуля: Первый модуль – первый год обучения; Второй модуль – второй год обучения; Срок обучения на каждом этапе девять месяцев.

Режим занятий: – 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц).

• возраст детей 3-5 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий не более 25 минут;

• возраст детей 5-7 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий не более 30 минут.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения, зверопластика)

Основная часть(аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## 5. Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

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

## 6. Содержание программы «Детский фитнес»

### Первый год обучения (3-5 лет)

-Знакомство простейшими движениями рук и ног. Знакомство с работой дополнительного оборудования. Обучение простым ритмичным упражнениям, элементам гимнастики, акробатическим элементам. Обучение правильному дыханию.

-Обучение простым физическим упражнениям, совершенствование элементов гимнастики, акробатических элементов, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

### Второй год обучения (5-7 лет).

-Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. совершенствование выполнений упражнений под музыкальное сопровождение. Включение самостоятельной работы на тренажерах.

-Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Основной **формой организации** деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Сюжетно-ролевые игры
- Лого-ритмика, зверо-пластика
- Стрейчинг
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

<b>Основные направления</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Время</b>
Упражнения для развития навыков ходьбы	- ходьба на носках, пятках, по кругу, - ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка), - ходьба с различными движениями рук и ног, - ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, - приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад, - ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).	3,6 часа
Упражнения для развития навыков бега:	- бег змейкой, - бег по прямой линии, - бег на месте, - бег со сменой направления и скорости по сигналу, - медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет), - эстафета, - челночный бег, - подвижные игры.	3,6 часа
Упражнения для развития прыжковых навыков: обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).	- прыжки на фитболах, - прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), - прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь), - прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд, - прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.), - прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик), - прыжки через скакалку (первый год)	3,6 часа
Упражнения для развития навыков ползания:	- различные виды ползания по программе «От рождения до школы», - ползание на спине и передвижение только с помощью рук.	2,4 часа
Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:	- метание мяча, - перебрасывание друг другу из разных исходных положений, - броски об пол, - отбивание мяча с бегом боковым галопом,	6 часов

		- ведение мяча ногой - «футбол», -упражнения с фитболами.	
Упражнения в равновесии:	в	- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы» -упражнения в равновесии с фитболами, -упражнения в равновесии со стэп-платформами.	6 часов
Общеразвивающие упражнения без предметов :	без	«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».	12 часов
1)Упражнения с мячами для разминки: 2)Упражнения с мячом в основной части 3)Упражнения с мячом для укрепления мышц:	с	-«Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», -«Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», -«Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета». «Пингвинчики», «Зайчики». ячик прыгать умеет».	4,8 часа
Упражнения гимнастической палкой:	с	«Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».	4,8 часа
Упражнения с фитболами в исходном положении:	с	сид на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.	4,8 часа
Упражнения с обручами:	с	«Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».	4,8 часа
Силовые упражнения :		«Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».	6 часов
Йога:		«Бабочка», «Неваляшка-1», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».	3,6 часа

Комплексы упражнений игрового стрейтчинга:	«Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».	3,6 часа
Суставная гимнастика:	«Скажи «Да» или «Тик-так», «Коса», «Вывеситься», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».	2,4 часа
Музыкально-ритмические упражнениями:	«Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг». Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).	2,4 часа
Упражнения для профилактики плоскостопия	Положение, сидя на стуле: — сгибание и разгибание пальцев ног; — поочерёдное отрывание от пола пяток и носков; — круговые движения стопами; — разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола. Положение – лёжа: — подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься; — стоять на внешних сторонах стопы; — приседание без отрыва пяток от поверхности пола. Ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.	3,6 часа
Упражнения для правильного формирования осанки	«Лыжник», «кошка», «Волшебная палочка», «Маленький силач», «Ласточка», «Велосипед», «Кошка сердится», «Лодочка», «Лягушка на берегу»	3,6 часа
Дыхательные упражнения	«Пузырики», «Насосик», «Говорилка», «Самолет», «Мышка и Мишка», «Ветерок», «Курочки», «Пчелки», «Косим травку», «Часики», «Трубач», «Петух», «Каша кипит», «Паровозик», «На турнике», «Шагом марш», «Летят мячи», «Регулировщик», «Вырасти большой», «Маятник», «Гуси летят», «Семафор»	3,6 часа
<b>Итого:</b>		<b>72 часа</b>

### Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы

мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев с применением фитнес-технологий.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**Стэп-аэробика** – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

**Детский стэп** – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно бежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются (Приложение 2). При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

**Стрэйтчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрэйтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

**Физические упражнения с элементами йоги** помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

**Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

## **7. Формы взаимодействия с родителями**

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников. Создана тематическая группа «Спортики», где родители узнают о том, какое значение имеет физическая культура для воспитания и развития дошкольников, знакомятся с принципами и содержанием программы «Фитнес в детском саду», имеют возможность комментировать и задавать вопросы. Также даются рекомендации по профилактическим упражнениям в домашних условиях.

В течение учебного года проводятся индивидуальные консультации для ознакомления родителей с динамикой физического развития детей, открытые занятия с участием родителей. В конце учебного года проводится отчетное мероприятие. Таким образом, используются такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей и детей.

## **8. Материально-техническое обеспечение**

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи – хопы
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

## **9. Мониторинг**

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесаэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование.

Для тестирования физического развития дошкольников используются контрольные 7 упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (Приложение 1).

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола

## 10. Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: - Речь,2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010