

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 109

ПРОЕКТ

«Детский фитнес – шаг к здоровому образу жизни».

Срок реализации: 1 год

Проект рассчитан на детей дошкольного возраста

Проект подготовила: инструктор по физической культуре Шешко Лариса Анатольевна

Екатеринбург 2018г

Содержание проекта

- 1.Актуальность и новизна
 - 1.1 Направленность проекта
 - 1.2 Цель и задачи проект
 - 1.3 Этапы реализации проекта
 - 1.3 Условия реализации проекта
- 2.План мероприятий по реализации проекта
 - 2.2Перспективно-тематический план работы с детьми
 - 2.3План работы с родителями
 - 2.4 .План работы с педагогами
- 3.Методическое обеспечение проекта
- 4.Планируемые результаты освоения проекта
5. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- 6.Список используемой литературы

1. Актуальность и новизна

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слестёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса, в последнее время, стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Проект «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- элементы силовой гимнастики.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 30 см, длиной — 40 см, легкий и устойчивый спортивный снаряд.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Танцевальная аэробика – вид спорта, который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как она включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Силовая гимнастика для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (бутылочки с песком, набивные мячи.).

1.1 Направленность проекта

Проект «Детский фитнес» предназначен для детей дошкольного возраста и направлен на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование выразительности движений у детей;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

Направленность упражнений силовой гимнастики:

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение общей выносливости ;
- укрепление костей;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка.

Таким образом, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой **проблемы** является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Гипотеза. В результате реализации проекта по внедрению технологий детского фитнеса в систему физкультурного образования ДООУ, решится проблема поиска эффективных путей оздоровления и физического развития воспитанников, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

1.2. Цель и задачи проекта

Основная **цель** проекта - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Тип проекта: долгосрочный.

Участники проекта: воспитанники старшего дошкольного возраста (дети 5 - 6 лет), педагоги, родители воспитанников.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на основе тематики проекта.

Предмет исследования: технологии детского фитнеса, как форма здоровьесберегающей среды ДООУ.

Сроки реализации: 1 год (сентябрь-май).

1.3. Этапы реализации проекта

Реализация проекта «Детский фитнес – шаг к здоровому образу жизни» проходит в три этапа:

I этап (подготовительный) включает: постановку цели и задач, изучение методической, научно-популярной и художественной литературы по данному направлению, разработку содержания всего учебно-воспитательного процесса на основе тематики проекта, организацию развивающей, познавательной и предметной среды для реализации проекта, подбор фонотеки для проведения занятий.

II этап (основной): на этом этапе осуществляется:

- разработка учебно-тематического плана реализации проекта по работе с детьми;
- разработка плана работы с родителями;
- разработка плана работы с педагогами;
- разработка консультаций для родителей и педагогов;
- оформление стенда по тематике данного проекта;
- организованная двигательная деятельность детей по реализации проекта.

На III этапе (заключительный) проводится:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, формулировка выводов, планирование дальнейшей работы;
- Открытый показ организованной деятельности по реализации проекта для родителей и педагогов;
- Создание методической копилки;
- Оформление фотоотчетов;
- Размещение материалов проекта на образовательных сайтах в сети интернета.

1.4. Условия реализации проекта

Условия реализации программного материала:

- работа по реализации проекта рассчитана на 1 год (сентябрь-май);
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
- форма занятий - групповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Инструктор по физической культуре, ведущий занятия, ознакомлен с медицинской картой каждого ребенка. Группа занимающихся средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить занятия и малыми группами (по 4—5 человек), а также индивидуально. Организованная деятельность проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, степ-платформах и др.).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнениях суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, степ-аэробику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг, силовую гимнастику.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 20—25 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на осанку позвоночника, положение стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях **танцевальной аэробики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в **степ – аэробике**:

- March (марш) – ходьба на месте.
- Step (степ) – шаг.
- Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4- правую приставить.
- V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа. На каждый счет.

- Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
- Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4 - правую приставить.
- Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол. 4-правую приставить.
- Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4 - левую приставить.

2. План мероприятий по реализации проекта.

2.1 Перспективно-тематический план реализации организованной двигательной деятельности детей. (работа с детьми)

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Оборудование
сентябрь	1.Танцевальная аэробика «Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	Муз. центр, гимнаст. коврики.
октябрь	2.Степ-аэробика «Топоножка»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	Муз. центр, гимнаст. коврики, степ-платформы.
Ноябрь	3.Танцевальная аэробика «Задорный bit»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	Муз. центр, гимнаст. коврики.
Декабрь	4.Силовая гимнастика «Спортсмены на тренировке»	-развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта; -освоение упражнений общего воздействия; упражнений силового характера; -умение работать с собственным весом и спортивными снарядами-утяжелителями; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц ног, рук, корпуса.	Муз. центр, гантели, гимнаст. коврики.
Февраль	5.Степ-аэробика «Вместе весело шагать по ступенькам»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;	Муз. центр, гимн. коврики, степ-платформы.

		<ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	
Март	6.Танцевальная аэробика «Танцевальный mix»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	Муз. центр, гимнаст. коврики.
Апрель	7. Силовая гимнастика «Сильнее сильного»	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта; - освоение упражнений общего воздействия; упражнений силового характера; - умение работать с собственным весом и спортивными снарядами-утяжелителями; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц ног, рук, корпуса 	Муз. центр, гимнаст. коврики, гантели.
Май	Подготовка к итоговому занятию.	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений с гантелями; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; 	Муз.центр., гимнаст. коврики, степ-платформы, гантели.
Май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия. 	Муз.центр. гимнаст. коврики,степ-платформы, гантели.

2.2 Работа с родителями

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Консультация «Чем полезен фитнес для детского организма»,	октябрь 2018	Инструктор по ФК Шешко Л.А.
2. Информационные памятки «Организация фитнес-тренировок для детей дома».	февраль 2019	Инструктор по ФК Шешко Л.А.
3. Беседы «Популяризация здорового образа жизни в семье».	В течение года 2018-19	Инструктор по ФК Шешко Л.А.

4. Открытые занятия по двигательной активности «Будь здоров, дошкольник!»	Май 2019	Инструктор по ФК Шешко Л.А.
---	----------	-----------------------------

2.3 Работа с педагогами

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Консультация для воспитателей «Детский фитнес. Что это?»	октябрь 2018	Инструктор по ФК Шешко Л.А.
2. Семинар – практикум для воспитателей о пользе фитнеса «Организация и проведение утренней зарядки с использованием элементов детского фитнеса»	Февраль 2019	Инструктор по ФК Шешко Л.А.
3. Фитнес - час для педагогов (видео уроки)	В течение года 2018-19	Инструктор по ФК Шешко Л.А.
4. Беседы с воспитателями «Организация прогулки с элементами детского фитнеса»	Май 2019	Инструктор по ФК Шешко Л.А.

3. Методическое обеспечение проекта

- перспективно–тематический план реализации проекта по работе с детьми;
- план работы с родителями;
- план работы с педагогами;
- спортивное оборудование: набивные мячи, гантели, гимнастические коврики, степ – платформы.

Вспомогательное оборудование:

- музыкальный центр;
- картотека подвижных игр;
- аудиотека для музыкального сопровождения;
- спортивная форма и обувь.

4. Планируемые результаты реализации проекта

В конце года обучения у воспитанника:

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформирован интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- воспитанник владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;

Ф.И.О. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформир. выполнени я связок ОРУ под музыку	Сформиров навыков владения степ- платформой	Сформир навыков владения базовыми шагами танц. аэробики	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа	Сформир навыка выполне упражне суставно гимнасти стретчин

5. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов *

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

Оценка уровня развития:

Высокий 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Средний 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий 1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 112с. – (Будь здоров, дошкольник!).
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкульту-

ре. 2009 №4.

9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Тата-ринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

13.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2- е изд.–

М.: ТЦ Сфера,2018. – 160с. – (Будь здоров, дошкольник!).

14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>