

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 59 «ЯГОДКА»

Согласована  
решением педагогического совета  
№1 от 31.08.2023г.

Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №59 «Ягодка»  
\_\_\_\_\_ И.В.Пугнер

Приказ № 238 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Занятия аэробикой»**

**(SKY Jumping – Детский Джампинг)**

Срок реализации программы: 2 год

Возраст: 5-6, 6-7 лет

**Автор составитель:**

Корчагина Екатерина Сергеевна,  
инструктор по физической культуре

**г. Тамбов**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №59 «Ягодка»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Занятия аэробикой» (SKY Jumping – Детский Джимпинг)
<b>3. Сведения об исполнителях:</b>	
3.1. ФИО, должность	Корчагина Екатерина Сергеевна, инструктор по физической культуре.
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 59 «Ягодка» города Тамбова Тамбовской области.
4.2. Область применения	Физическое развитие
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид программы	Дополнительная общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся по программе	5– 6, 6-7 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года
4.8 Рецензенты	
4.9 Заключение педагогического совета	Протокол заседания №1 от 01.08.2023г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цель и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы

1.2. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

1.3. Планируемые результаты

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования «SKY Jumping – Детский Джампинг»

2.2. Примерное годовое планирование

2.2.1 Календарно-тематическое планирование (на 1-й год обучения)

2.2.2. Календарно-тематическое планирование (на 2-й год обучения)

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

2.5. Социальное партнерство с родителями

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

3.5. Структура образовательной деятельности

3.6. Заключение

3.7. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной «Занятия аэробикой» (SKY Jumping – Детский Джампинг) (далее – Программа) разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Нормативно – правовой базой для составления данной Программы являются следующие документы:

### **Федеральный уровень**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Уровень ДОУ**

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 59 «Ягодка» города Тамбова Тамбовской области.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребёнка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребёнка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – спортивной (оздоровительной) направленности не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому развитию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Всё это заставляет

педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

### **Новизна Программы:**

Самая инновационная в нашем детском саду и востребованная на сегодняшний день технология - это технология «SKY Jumping» или «Детский Джампинг».

В Россию технология «SKY Jumping» пришла в 2008 году как технология фитнеса для взрослых. Сейчас детский джанпинг до сих пор носит эпизодический опытный характер или отсутствует вовсе.

Технология «SKY Jumping» - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них.

SKY Jumping базируется на аэробной нагрузке. Программы разработаны для людей разного возраста. Уникальные упражнения, драйвовый темп, мотивационная музыка, – невероятно эффективны как для формирования отличного настроения, так и для общего физического развития и оздоровительного эффекта.

Главным преимуществом SKY Jumping является его безопасность и доступность.

Батут амортизирует, создавая эффект воды, которая выталкивает. Именно эта особенность снимает напряжение с суставов и поясницы, которые чаще всего страдают во время занятий другими активными видами фитнеса.

### **Преимущества SKY JUMPING (оздоровительный эффект):**

- Увлекательный и безопасный вид движения для ребенка;
- Эффективный способ, способствующий похудению и сжиганию жира у детей, страдающих избыточным весом;
- Улучшает мышечный тонус, укрепляет все мышцы;
- Укрепляет глубинные мышцы, в т.ч. мышцы тазового дна;
- Улучшает работу сердечнососудистой, лимфатической и нервной систем;
- Не перегружает суставы и спину;
- Регулирует обмен веществ;
- Увеличивает жизненную емкость легких, обладает аэробным эффектом;
- Способствует улучшению настроения и крепкому сну;
- Стимулирует работу вестибулярного аппарата;
- Улучшает транспортировку кислорода в ткани;
- Нормализует уровень холестерина и триглицеридов;
- Развивает двигательную активность и координацию.

Движение на батуте **воспитывает** терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль, слаженность и умение работать в команде.

Занятия на батуте **знакомят** детей со строением свое тела и организма, **формируют** здоровье-сберегающий образ жизни и бережное отношение к своему здоровью, помогают ориентироваться в пространстве и плоскости.

## **Как работает SKY Jumping?:**

Основа двигательной активности человека – это ходьба и бег. Но так как природа очень щедра, она одарила нас еще одним естественным движением, которое помогает нам преодолевать земное притяжение – это прыжки. Именно умение прыгать позволяет сделать движения нашего тела более скоординированными и развивает способность удерживать равновесие. Во время выполнения SKY Jumping-упражнений, которые базируются на подпрыгивающих движениях и толчках, Вы все время балансируете и тем самым улучшаете координацию. Благодаря этому укрепляются глубинные мышцы-стабилизаторы, которые не задействуются на обычных тренировках.

Джампинг фитнес более известен среди взрослых, хотя в самой программе джампинга написано, что ограничения по возрасту и полу нет. Это связано с тем, что при **SKY Jumping** малотравматичность суставов и поясничного отдела позвоночника. Это очень важно для ребенка, у которого кости и весь позвоночник еще растут и продолжают формироваться, а также и для людей более старшего возраста, у которых ОДА уже сформирован, но более слабый и склонен к травмам. Нагрузку на дыхательную, сердечнососудистую, опорно-двигательную систему можно без проблем регулировать темпом выполнения упражнения, количеством его повторения, амплитудой движений, временем отдыха между упражнениями.

Несмотря на это, очень мало какой-либо информации по детскому, а точнее по дошкольному Джампингу. Возможно, это связано с тем, что технику правильных прыжков сложно объяснить маленькому ребенку.

Ребенку довольно сложно понять эту технику движения на батуте, так как представление о движении на батуте – это высокие прыжки. Можно предложить ребенку, что он давит ногами на большую кнопку или положить на голову платок, мешочек и предложить попробовать попрыгать так, чтобы мешочек не упал. Если есть зеркало в зале, пусть он зрительно контролирует свою голову и плечи.

Возможно проблема использования «sky jumping» в приобретении батуты или даже в их хранении.

### **1.1.1. Цель и задачи Программы**

#### **Цель Программа:**

Укрепление и сохранение здоровья дошкольников, повышение уровня выносливости организма, формирование оптимальной двигательной активности дошкольников посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (круглых батуты со специальными ручками), укрепление мышечной системы, улучшение гибкости, пластики, восстановление тонуса тела, нормализация деятельности сердечнососудистой и дыхательной, костно-мышечной системы, выработка прекрасной осанки, формирование правильного свода стопы.

### **Задачи Программы, реализуемые педагогом:**

1. Внедрение в образовательный процесс ДООУ по физическому воспитанию дошкольников использование нетрадиционного оборудования (круглых батутов со специальными ручками).
2. Формирование устойчивого равновесия, совершенствование точности движений.
3. Развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости.
4. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
5. Пропаганда педагогических знаний среди родителей в вопросах формирования двигательной активности в семье.

### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы**

Основой организации работы с детьми в данной Программе является следующая система дидактических принципов:

1. *Принцип минимакса* – Обеспечивает возможность продвижения каждого ребёнка своим темпом.
2. *Принцип природосообразности* – развитие в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, психической и физической конституцией, его способностями и склонностями, индивидуальными способностями.
3. *Принцип психологической комфортности* – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
4. *Принцип непрерывности* – обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения.

В обязательное же содержание работы по подготовке к SKY Jumping старших дошкольников входит:

- ознакомление со спортивным снарядами – батутами и его свойствами;
- обязательное проведение инструктажа по технике безопасности.

### **1.2. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

На 6 году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем дошкольном возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

### 1.3. Планируемые результаты

К концу дети должны знать:	К концу дети должны уметь:	Обладать навыками:
<p>иметь представления о форме батута;</p> <p>иметь представление о физических свойствах батута;</p> <p>знать простейшие движения на батуте;</p> <p>знать основные исходные положения в SKY Jumping;</p> <p>знать о правилах работы на батуте.</p>	<p>владеть приемами самостраховки;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по SKY Jumping;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;</p> <p>длительно сохранять равновесие на батуте, правильную осанку;</p> <p>выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;</p> <p>выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;</p> <p>удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;</p> <p>поддерживать интерес к упражнениям и играм на батуте;</p> <p>оценивать свои движения и ошибки других;</p> <p>выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием батута;</p> <p>проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность;</p> <p>сформирована привычка к здоровому образу жизни.</p>	<p>самостоятельно проверять правильность постановки или посадки на батуте;</p> <p>делать основные движения на батуте;</p> <p>принимать исходные положения в SKY Jumping;</p> <p>расслабляться;</p> <p>выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;</p> <p>проверять результаты собственных действий;</p> <p>управлять своей деятельностью;</p> <p>удерживать равновесие;</p> <p>развивать мелкую моторику;</p> <p>поддерживать интерес к упражнениям и играм на батуте.</p>

### 1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

- у ребенка развито ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- у ребенка сформированы первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;



- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

### **1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых Организацией, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

#### **Целевые ориентиры, представленные в Программе:**

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

**Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:**

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- различные шкалы индивидуального развития.

**В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:**

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Организации *в соответствии:*
  - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,

- разнообразием вариантов образовательной среды,
- разнообразием местных условий

5) представляет собой основу для развивающего управления программой дошкольного образования на уровне Организации, обеспечивая тем самым качество основной образовательной программы дошкольного образования.

Система оценки качества реализации программы дошкольного образования на уровне Организации обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечивает развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

**Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:** диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе.

**На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:**

- повышения качества реализации программы дополнительного образования;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Объем образовательной нагрузки Программы

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-6 лет	1 неделя - 1 (25 мин) 2 неделя – 2 (по 25 мин) 3 неделя - 1 (25 мин) 4 неделя – 2 (по 25 мин)	6	54
6-7 лет	1 неделя - 1 (30 мин) 2 неделя – 2 (по 30 мин) 3 неделя - 1 (30 мин) 4 неделя – 2 (по 30 мин)	6	54

### 2.2. Примерное годовое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий
1	Комплекс 1	6
2	Комплекс 2	6
3	Комплекс 3	6
4	Комплекс 4	6
5	Комплекс 5	6
6	Комплекс 6	6
7	Комплекс 7	6
8	Комплекс 8	6
9	Комплекс 9	6
10	Итого	54

### Примерное годовое планирование (2 год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий
1	Комплекс 10	6
2	Комплекс 11	6
3	Комплекс 12	6
4	Комплекс 13	6
5	Комплекс 14	6
6	Комплекс 15	6
7	Комплекс 16	6
8	Комплекс 17	6
9	Комплекс 18	6
10	Итого	54

### 2.2.1. Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема учебного занятия	Общее кол-во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Комплекс Сентябрь	6	Создать общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений	1. Ходьба 2. Шаги с батута и на батут. 3. Шаги в сторону 4. Подвижная игра 5. Релаксация
2	Комплекс Октябрь	6	Способствовать усвоению базовых упражнений Развивать координацию и гибкость	1. Ходьба 2. Шаги на батуте 3. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 4. Шаги в сторону 5. Подвижная игра 6. Релаксация
3	Комплекс Ноябрь	6	Продолжать способствовать усвоению базовых упражнений Развивать координацию и гибкость	1. Шаги на батуте 2. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 3. Наклоны вперед к ногам 4. Подвижная игра 5. Релаксация
4	Комплекс Декабрь	6	Способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава	1. Ходьба змейкой на батуте 2. Работа ног в положении упор- лежа 3. Шаги с махом назад и подъемом колена к груди 4. Подвижная игра 5. Релаксация
5	Комплекс Январь	6	Изучение приставных шагов вправо и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве Изучение танца с элементами скай-джампинга под песню «Что такое доброта?»	1. Разные виды ходьбы: - на месте - на батуте - с руками - с высоким подъемом колен 2. Шаги вперед и назад на батуте 3. Шаги приставные на батуте вправо и влево с полуприседанием 4. Подвижная игра 5. Релаксация
6	Комплекс Февраль	6	Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки Продолжение изучения танца	1. Ходьба на батуте с руками 2. Различные виды шагов 3. Прыжки 4. Подвижная игра 5. Релаксация
7	Комплекс Март	6	Развивать чувство равновесия, укрепление	1. Ходьба змейкой 2. Повороты корпуса

			мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия Продолжение изучения танца	3.Присядания из стойки на коленях, а также наклоны корпуса вперед в положении сидя 4.Подвижная игра 5.Релаксация
8	Комплекс Апрель	6	Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений Продолжение изучения танца	1.Ходьба на батуте с поворотом вокруг себя 2.Различные виды шагов с приседанием, с руками, с хлопками 3.Наклоны в положении сидя вправо и влево 4.Подвижная игра 5.Релаксация
9	Комплекс Май	6	Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов Открытое занятие Танец	1.Приставные шаги в разных направлениях -вперед на батуте и обратно -вправо и влево на батуте -на батуте с полуприседанием
10	Итого	54		

### 2.2.2. Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№ п/п	Тема учебного занятия	Общее кол-во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Комплекс Сентябрь	6	Продолжать закреплять общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений	1.Ходьба 2.Шаги с батута и на батут. 3.Шаги в сторону 4.Подвижная игра 5.Релаксация
2	Комплекс Октябрь	6	Продолжать совершенствовать усвоение базовых упражнений; развивать координацию и гибкость	1.Ходьба 2.Шаги на батуте 3.Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 4.Шаги в сторону 5.Подвижная игра 6.Релаксация
3	Комплекс Ноябрь	6	Продолжать способствовать усвоению базовых упражнений; развивать координацию и гибкость	1.Шаги на батуте 2.Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 3.Наклоны вперед к ногам 4.Подвижная игра

				5.Релаксация
4	Комплекс Декабрь	6	Продолжать работу по развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава	1.Ходьба змейкой на батуте 2.Работа ног в положении упор- лежа 3.Шаги с махом назад и подъемом колена к груди 4.Подвижная игра 5.Релаксация
5	Комплекс Январь	6	Закрепление разных видов ходьбы, развивать координацию и ориентировку в пространстве; изучение танца с элементами скай-джампинга под песню «Раз словечко, два словечко...»	1.Разные виды ходьбы: - на месте - на батуте - с руками - с высоким подъемом колен 2.Шаги вперед и назад на батуте 3.Шаги приставные на батуте вправо и влево с полуприседанием 4.Подвижная игра 5.Релаксация
6	Комплекс Февраль	6	Закрепление умения одновременной работы рук и ног, продолжать формировать навык правильной осанки. Продолжение изучения танца	1.Ходьба на батуте с руками 2.Различные виды шагов 3.Прыжки 4.Подвижная игра 5.Релаксация
7	Комплекс Март	6	Продолжать развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия Продолжение изучения танца	1.Ходьба змейкой 2.Повороты корпуса 3.Присядания из стойки на коленях, а также наклоны корпуса вперед в положении сидя 4.Подвижная игра 5.Релаксация
8	Комплекс Апрель	6	Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений Продолжение изучения танца	1.Ходьба на батуте с поворотом вокруг себя 2.Различные виды шагов с приседанием, с руками, с хлопками 3.Наклоны в положении сидя вправо и влево 4.Подвижная игра 5.Релаксация
9	Комплекс Май	6	Продолжать развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении	1.Приставные шаги в разных направлениях -вперед на батуте и обратно -вправо и влево на батуте -на батуте с полуприседанием

			положительных результатов Открытое занятие Танец	
10	Итого	54		

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Ребенку довольно сложно понять эту технику движения на батуте, так как представление о движении на батуте – это высокие прыжки. Можно предложить ребенку, что он давит ногами на большую кнопку или положить на голову платок, мешочек и предложить попробовать попрыгать так, чтобы мешочек не упал. Если есть зеркало в зале, пусть он зрительно контролирует свою голову и плечи.

Занятия SKY JUMPING проводятся 1-2 раза в неделю, в зависимости от возраста детей.

Продолжительность одного занятия с детьми 5-6 лет – 25мин, 6-7 лет 30 минут.

Занятие по SKY JUMPING состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

1). **Подготовительная часть** (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени.

2). **Основная часть** (физические упражнения по оздоровительной гимнастике) по времени занимает 65-70%.

3). **Заключительная часть** (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Занятия SKY JUMPING проводятся под четким руководством инструктора, за физическим состоянием обучающихся и воспитанников осуществляет контроль медицинский работник.

Движение на батуте *воспитывает* терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль, слаженность и умение работать в команде.

Занятия на батуте *знакомят* детей со строением свое тела и организма, *формируют* здоровье-сберегающий образ жизни и бережное отношение к своему здоровью, помогают ориентироваться в пространстве и плоскости.

Занятия SKY JAMPING может проходить как дополнительное занятие или быть включены парциально (блоком) в основную образовательную программу ДОУ как интерактивная оздоровительная технология. Занятия могут проводиться в утренние и вечерние часы.

Группы детей для занятий подбирать с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.

Количество детей в группах должно совпадать с количеством батутов или может быть в соотношении 1 к 2 (один батут – 2 ребенка), но не более 10-12 человек.



## 2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и проходит через все направления образовательной деятельности.

В процессе приобретения общих культурных умений педагог выступает в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний.

Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок.

Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор. Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

## 2.5. Социальное партнерство с родителями

Партнерство с родителями осуществляется при проведении открытых занятий, концертов, подготовке костюмов для выступления, проведении анкетирования, консультаций, бесед по художественно-эстетическому развитию детей.

Месяц	Формы сотрудничества
Сентябрь	Анкетирование родителей на тему: «Ваше отношение к физическому развитию в детском саду».
Октябрь	Индивидуальные беседы с родителями
Ноябрь	Консультация для родителей: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста посредством использования технологии SKY JUMPING».
Декабрь	Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.
Январь	Выпуск буклета: «Преимущества SKY JUMPING (оздоровительный эффект)».
Февраль	Консультация для родителей: «Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством использования технологии SKY JUMPING».
Январь	Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.
Март	Размещение материалов на официальном сайте ДОУ
Апрель	Родительское онлайн-собрание: «Подведение итогов».
Май	День «Открытых дверей» (открытое занятие).

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

*В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:*

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

### **3.4. Материально-техническое обеспечение Программы**

**Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:**

- использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);
- обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников.

**В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:**

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

**Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:**

- свободное пространство (зал),
- батуты по количеству человек в группе;
- комплексно-тематическое планирование;
- наглядно-дидактические пособия;
- технические средства обучения (звуковые).

Программой предусмотрено также использование Организацией обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, музыкального, оздоровительного оборудования, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

### **3.5. Структура образовательной деятельности**

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

*- Подготовительная часть:*

Время продолжительности 6-8 минут

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В процесс разминки можно включать прыжки на скакалке.

Выполняется стоя на батуте, без прыжков. Если дети уже подготовленные, то можно добавить пружинистые движения ногами, но следить, чтобы стопы не отрывались от батута.

Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Начинается разминка с гимнастики под веселую, но с не большим темпом музыку, стоя на батуте. Первые (одна, две) музыкальные произведения выполняются без прыжков. Темп мелодий может меняться. В начале, лучше

использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу.

*- Основная часть:*

Время продолжительности основной части 15-17 минут.

Выполняется в положении стоя на батуте, стоя на полу, сидя на скамейке, сидя (лежа) на батуте. В основной части разучиваются или проводятся знакомые танцевально-ритмические композиции.

Упражнения «стоя на батуте» (на полу).

Простые прыжки (это самое важное упражнение для батутов, что бы понять и выполнить правильную технику, освоив их, детям будет дальше проще успевать попадать в темп музыки и выполнять более сложные упражнения). Скорей всего на первых занятиях будут только эти прыжки с добавлением разнообразных движений рук, как дети начинают справляться, можно давать следующие задания.

Упражнения на батуте довольно сложные по координации, темпу и техническому выполнению. По этому, целесообразно выполнять новые задания с начало на полу, а потом уже на батуте.

Упражнения «сидя на батуте», упражнения направленные на улавливание темпа, ритма музыка, это хлопки в так музыки, отбив ногами, качание головой.

Сидя (лежа) на батуте. Эти упражнения направлены на гибкость, на развитие силы мышц, на расслабление.

Так же в основной части проводится подвижная игра, подвижная игра в целях безопасности и задействования всей группы детей проводится без батутов.

Можно организовать игры на батутах средней подвижности.

«Повторяй за мной» ребенок показывает упражнения, остальные за ним повторяют, водящий исправляет ошибки.

«Попрыгунчики» водящий поворачивается спиной к детям, пока играет музыка дети выполняют различные прыжки, как только музыка закончилась дети должны замереть, остановить свои прыжки, прилипнуть к батуту, а водящий в этот момент поворачивается и называет, того кто еще прыгает.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

- Заключительная часть (3-5 минут):

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на батуте или на полу, проводится релаксация, упражнения на расслабление.

### 3.6. Заключение

SKY Jumping – новая революционная оздоровительная технология, настоящее ноу-хау в фитнесе;

SKY Jumping – технология, которая дает эффективный оздоровительный и развивающий эффект для ребенка дошкольника, отвечает ФГОС ДО;

SKY Jumping – это технология, которая может быть использована в целях коррекции развития ребенка с ОВЗ;

SKY Jumping – очень любим детьми и востребован родителем, как основным заказчиками образовательных и оздоровительных услуг для своих детей;

SKY Jumping – конкурентоспособная дисциплина на современном рынке оздоровительных и развивающих услуг, услуга, которая может приносить доход повысить материальную базу ДООУ и поддержать материально педагогов – специалистов;

При внедрении SKY Jumping в систему работы ДООУ: может быть получен следующий *социальный эффект*:

- удовлетворение запросам семьи и государства в здоровом ребенке;
- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
- поддержка и сохранение здоровья подрастающего поколения;
- повышение имиджа учреждения; работа ДООУ в инновационном режиме, на современном уровне.

### 3.7. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. -160 с.

2. Иванова Т.А. Йога для детей. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. -192 с.

3. Д.П. Рыбаков. Методическое пособие. Комплекс упражнений на системе «ТИСА» в процессе рабочего дня. СПб.,2012г.

4. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., «Танцы на батутах», Издательство РГПУ им. Герцена, СПб, 2013г.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-данс», Детство –пресс, СПб, 2007г

6. Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г

7. [www//SkyJumping](http://www//SkyJumping)

