

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №15»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
от « 12 » 04 2021 год  
Протокол № 3



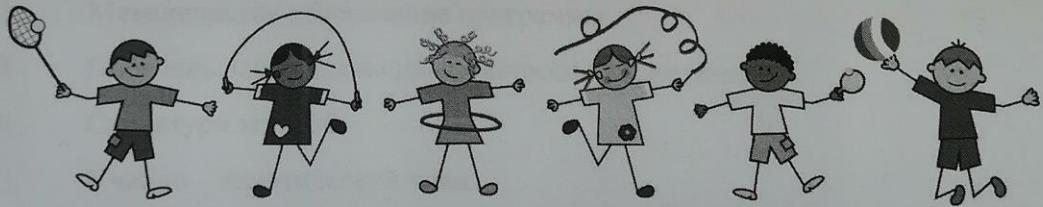
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 4-7 (8) лет

Срок реализации: 1 год



Автор - составитель  
Гончарова Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Иваново

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №15»**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ год  
Протокол № \_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад № 15  
Фокина А.А  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 4-7 (8) лет  
Срок реализации: 1 год



Автор - составитель  
Гончарова Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Иваново 2021г.

## **Содержание**

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	5
1.4.	Цели и задачи программы	5
1.5.	Отличительные особенности	6
1.6.	Возрастные особенности	7
1.7.	Условия и сроки реализации программы	8
1.8.	Ожидаемые результаты	9
1.9.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание психолого- педагогической работы	12
2.2.	Методическое обеспечение программы	12
2.3.	Перечень основных видов физических упражнений	14
2.4.	Структура занятий	17
2.5.	Учебно – тематический план	18
3.	Организационный раздел	21
3.1.	Материально- техническое и методическое обеспечение программы	21
	Приложение	24

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиНРФ ВК-1232/09 от 28. 04. 2017 г.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Краткая характеристика программы**  
По форме составления - модифицированная

По форме реализации - групповая  
По возрасту детей – от 4 до 7  
По срокам реализации- 1год

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

## **1.2. Направленность программы**

Программа по дополнительному образованию физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес», направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

### **Фитнес направления**

**«Зверобика»** - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

**«Лого- аэробика»** - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

**Step by step** - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Baby top** - укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

**Упражнения с фитболом** - гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

**Baby games** - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

**Step аэробика** - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

### **1.4. Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи программы:**

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

-развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

#### Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

#### Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### 1.5. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4 -7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

## 1.6. Возрастные особенности детей

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сензитивными периодами. С нейропсихологической точки зрения сензитивность означает достижение теми или иными мозговыми центрами того уровня зрелости, при котором резко возрастает их чувствительность к соответствующим воздействиям среды. При наличии адекватных раздражений этих центров ускоряются темпы достижения ими функциональной зрелости, что, в свою очередь, приводит к активному формированию тех звеньев психических функций, которые обеспечиваются этими центрами.

Ранний возраст – это период, в который происходит развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит запуск механизмов развития всех способностей ребёнка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем. Двигательная деятельность детей раннего возраста требует многовидовой подготовки. На пятом году жизни умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила и быстрота, и четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности, так же на пятом году жизни ускоренно развиваются два основных движения: равновесие и прыжки. На шестом году жизни отмечается умеренный рост в развитии трёх качеств: выносливость, скоростная сила и гибкость, и двух способностей: дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности. Ускоренно развиваются четыре основных движения: движения руками и ногами, ходьба и метание. На седьмом году жизни отмечается умеренный рост двух способностей: дифференцировка силовых напряжений и координационные способности, ускоренно развиваются такие физические качества как гибкость и ловкость. Так же на седьмом году жизни отмечается умеренное развитие семи основных движений (бег, прыжки, ходьба, лазание, метание, движения ногами и руками) за исключением равновесия.

Поэтому так важна коррекционно – оздоровительная работа по физическому воспитанию. Это, прежде всего обучение движениям частей тела (локальные движения), сочетаниям движений частей тела и целостным движениям, т.е. перемещением тела. Первые две разновидности характерны для общеразвивающих упражнений. Третья разновидность относится к основным движениям: ходьба, бег, лазание, прыжки, метание. В процессе обучения детей основным движениям необходимо целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д. От уровня развития

физических качеств напрямую зависит успешность в освоении необходимых для жизни умений и навыков.

В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы. Поэтому физическое воспитание детей можно считать первой ступенью воспитания и обучения вообще.

## **1.7. Условия и сроки реализации программы**

### **Условия реализации программы**

*Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим, Е.И. Подольской, О.В. Давидова и др.*

*Материально-техническое оснащение* представлено наличием отдельного помещения (спортивный зал, музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря и спортивной формы у детей и у инструктора.

*Учебно-методическое обеспечение* – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

*Работа с родителями*, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 1 год обучения.

#### *Формы и режим занятий*

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в дневное время, продолжительность занятий у детей 4-5 лет- 20 минут, у детей 5-6 лет 25 минут, 6-7 лет 30 минут.

#### *Форма занятий – групповая.*

#### *Типы занятий*

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### Виды занятий.

Тренировочное занятие.

Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).

Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

Контрольно-проверочное занятие.

### **1.8. Ожидаемые результаты освоения программы**

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

К концу года воспитанники:

- ходят ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняют несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегают и прыгают под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знают, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполняют с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- ритмично двигаются в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполняют ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполняют упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеют техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетают двигательные упражнения с дыханием;
- выполняют комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

#### К концу обучения воспитанники знают:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, набоку, в различных упорах.

## **1.9. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.**

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (оценка достижения детей). – Волгоград, изд. «Учитель» 201

### ***Мониторинг достижения детьми планируемых результатов***

**Показатели динамики формирования интегративного качества**

<b>№ n/n</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Владение основными приёмами дыхательно й гимнастики</b>	<b>Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга</b>	<b>Сформирова нность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений</b>	<b>Сформирован ность навыков владения элементами степаэробики</b>	<b>Ритмичность выполнения упражнений под музыку</b>	<b>Сформирова нность выполнения ритмических танцевальны х связок под музыку</b>

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого. 3 балла.

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого. 2 балла.

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности. 1 балл.

## **2.Содержательный раздел**

## **2.1. Содержание психолога – педагогической работы**

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.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

## **2.2. Методическое обеспечение программы**

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе. В каждое занятие включены:

*спортивно - 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 (зверобика)* отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального основным двигательным действиям; развитие и совершенствование 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 предлагаются использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

- *Фитбол - гимнастика* – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение 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, 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.

*Ритмическая гимнастика* с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

*Стретчинг* – 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 стрэтчингом. Игровой стрэтчинг 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. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Комплексы упражнений игрового стретчинга 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.

*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-ценное отношение к собственному телу.

*Дыхательные упражнения* включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. 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 и музыкально-ритмические игры* создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

## **2.3. Перечень основных видов физических упражнений**

*Упражнения для развития навыков ходьбы:*

- ходьба на носках, пятках, по кругу, ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твердой 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).

*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, эстафета, челночный бег подвижные игры.

*Упражнения для развития прыжковых навыков:*

- 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 (70-80 см.), прыжки через скакалку (формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

*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, упражнения с фитболами.

*Упражнения в равновесии:*

упражнения в равновесии с фитболами, различные виды равновесия.

*Обще развивающие упражнения без предметов:*

«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь идень», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крыльшки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

*Упражнения с предметами:*

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики». Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крыльшки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сид на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

*Танцевально-ритмическая гимнастика:*

«Чебурашка», «Часики», «Воробыиная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Трипоросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

*Силовые упражнения:*

«Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

*Стретчинг:*

«Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ёжик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепаха», «Кузнецик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

*Комплексы упражнений игрового стретчинга:*

«Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возвращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

*Музыкально-ритмические игры:*

«Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Уснитрава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

*Музыкально-ритмические упражнения:*

«Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружиняющий 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.).

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
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

## 2.4. Структура занятий

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	3-5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	12-15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
Заминка	1-2 мин	Низкоударные упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

Партерные упражнения	5-7 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.
Заключ.часть	2-3 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

## 2.5. Учебно – тематический план

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	
	Комплекс аэробики « Кошечка» Круговая тренировка Дыхательное упражнение «Водолаз»		2
	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Эстафета с обручами Стретчинг «Домик»		2
	Аэробика «Обезьянки» Комплекс упражнений на баланс – платформе» Стретчинг « Ветер»		2

Аэробика с флагками Силовые упражнения б/предметов Дыхательное упражнение «Гуси шипят»		1
Силовая гимнастика с гантелей Стретчинг «Струнка» Эстафета с мячом		2
Ганцевально - игровая композиция «Рябина» Стретчинг «Журавль» Упражнения с кистевым эспандером.	1	2
Итоговое занятие по аэробике		1
Техника безопасности на фитболах	1	
Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка» Пальчиковая гимнастика с прищепками		2
Аэробика с фитболами Комплекс упражнений с гим.палками. Стретчинг « Ракета»		2
Ходьба и бег с разным положением рук и ног Комплекс гимнастических упражнений на фитболах Кинезиологическое упражнение ухо, нос		2
Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля» Дыхательное упражнение «шар»		1
Итоговое занятие на фитболах		1
Техника безопасности на степ-платформах	1	

Корригирующая ходьба по массажным коврикам, дорожкам, кочкам. Танцевальная композиция на степ-платформах «Русская плясовая» Упражнения с кистевым эспандером		2
Беговые и прыжковые упражнения Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»		2
Зверобика Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»		2
Танцевальный комплекс		1
Итоговое занятие		1
Итого:	4	28
		32

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 29 мая.

### 3. Организационный раздел

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции,
- позиции при взаимодействии;
- активности,
- самостоятельности, творчества;
- эмоциональности,
- индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка
- внимание к эмоциональным потребностям детей
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения
- созданы условия для развития и обучения

#### 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

##### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3
2	Велотренажер детский	1
3	Дорожка массажная	2
4	Дуга для подлезания	8
5	Канат	1
6	Канат гимнастический	1
7	Кегли	2 компл.

8	Кегли с мячами	1
9	Коврики для стретчинга	20
10	Кольцеброс	3
11	Конус с отверстиями	4
12	Кубики	15
13	Мат большой	1
14	Мат малый	6
15	Мешок для прыжков	2
16	Мячики для метания	15
17	Мешочки с песком	25
18	Мостик-качалка	4
19	Мяч баскетбольный	2
20	Мяч массажный	15
21	Мяч резиновый	20
22	Мяч фитбол	15
23	Обруч	20
24	Палка гимнастическая	20
25	Полусфера балансировочная	2
26	Скакалка	20
27	Тоннель детский	4
28	Тренажер детский «Беговая дорожка»	1
29	Флажки цветные	15
30	Ходунки на веревочках	3
31	Эспандер кистевой	20
32	Степ-платформы	10
33	Баланс - платформы	9
34	Подушка балансировочная	2

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании», М. «Астель» 2002 г.
2. Конституция Российской Федерации, М. «Элит-2000», 2002 г.
3. Концепция развития дополнительного образования до 2010 г.
4. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 года. Журнал «народное образование», 1993 г.
5. Устав МБДОУ «Детский сад №15»
6. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Журнал «Внешкольник», 1997г.\

7. Правила внутреннего трудового распорядка.
8. СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»..
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования от 1.10.11 г.
- 10.Инструкция по технике безопасности (введена в приказ 24 ОД от 1.01.11г. ИОТ-С 0003-11)

Для педагога:

1. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.- 3е изд., дополнено и исправлено –М.: ТЦ Сфера, 2020 -112с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие 3-5 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2018. -160с.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2006.-128с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб. Речь. 2001.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М. 1994.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. “ СА – ФИ – ДАНСЕ “. Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб. “ Детство – пресс “, 2000.
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. - М., “Знание” 1980
9. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. 1996.
10. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под редакцией З.И.Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с.

Для детей:

- 1.Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки. – М.: Эксмо, 2002
2. Кеменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика. – Издательская группа «Весь»,2004
- 3.Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколеозе у детей. – Киев.: Здоровье, 1980
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – данс» - СПБ, Детство – Пресс, 2007
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПБ: Детство – Пресс, 2006
6. Фирилева Ж.Е. Танец как средство оздоровления детей школьного и дошкольного возраста. – СПБ.: Изд – во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006

**Приложение 1**

## *Консультирование родителей. Методические рекомендации по проведению утренней Фитнес – зарядки дома.*

Фитнес-зарядка является важным средством оздоровления и развития дошкольника. У регулярно занимающихся Фитнес-зарядкой детей быстрее исчезает чувство сонливости, возникает бодрость, наступает эмоциональный подъем, возрастает выносливость и улучшается настроение. Очевидно, что необходимость после пробуждения приступить к выполнению упражнений дисциплинирует ребенка, вырабатывает силу воли и правильную привычку встать утром и выполнить оздоровительный комплекс.

Цель фитнес-зарядки – «пробудить» организм, настроить его на продуктивный день, воздействовать на мышечную систему, активизировать сердечно-сосудистую систему, систематизировать дыхание и настроить другие системы организма на правильный функционал.

Фитнес-зарядка непродолжительна и занимает по времени 5-12 минут. Физическая нагрузка при этом невысокая.

*Комплекс утренней Фитнес – зарядки:*

*Мышцы груди.* И.П.(исходное положение) Ноги на ширине плеч, свернутое полотенце («Жгут») за спиной, ровно между лопатками. Глубокий вдох – медленно потянуть полотенце наверх. Выдох – и возвращение в И.П. 10 раз.

*Плечи.* И.П. Ноги на ширине плеч. Вытянуть вперед прямые руки, полотенце примерно на уровне шеи. Вдох и на выдохе поднять руки над головой. Вдох – и на выдохе вернуться в И.П. 10 раз.

*Корпус.* И.П. Ноги на ширине плеч, полотенце «Жгут» за плечами. Вдохнуть и на выдохе наклониться влево, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Вдох – вернуться в И.П. На выдохе наклониться вправо и на вдохе вернуться в И.П.. 10 раз.

*Корпус, живот, спина.* И.П. Стоя. Скрестить ноги, вдохнуть - поднять руки. Выдох – поворот корпуса вправо. 5 раз в каждую сторону.

*Бедра, ягодицы.* Встать спиной к кровати, руки держать перед собой. На выдохе – присесть на кровать. 15 раз.

*Колени.* И.П. Ноги на ширине плеч, прямые руки подняты наверх. Сделать шаг вперед левой ногой. Вдох – поднять левую ногу и резко опустить руки, согнув в локтях. Выдох – вернуться в И.П. По 10 раз с каждой ноги.

*Релаксация, дыхание.* Ходьба на месте. При этом поднимать колени на вдохе.

## *Приложение 2*

## ***Консультирование педагогов. Методические рекомендации по проведению упражнений на растяжку в домашних условиях.***

Растяжка – это увеличение гибкости тела. Гибкость – одно из физических качеств нашего тела, а комплекс растяжки – это средство достижения гибкости. Гибкость и растяжка – синоним понятия «подвижность».

Мышцы крепятся к костям скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки сами по себе являются эластичными, могут растягиваться и сжиматься, чем обеспечивается подвижность скелета. Но эти структуры можно сделать более гибкими, что достигается специальными упражнениями. Главная задача упражнений на растяжку, помимо увеличения подвижности, - это снижение излишнего напряжения, отдых для мышц и структур скелета.

**Важно!** Перед выполнением упражнений на растяжку необходимо разогреть тело, выполнив комплекс разминки. Упражнения выполняются плавно, без резких движений, не копируя кого-то, не доводя растягивание до возникновения болевых ощущений. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Не стоит растягивать тело после травм суставов, связок, мышц, при серьезных заболеваниях суставно-мышечного и костного аппарата, при повышенном АД, беременности. Рекомендовано перед началом выполнения регулярных упражнений на растяжку проконсультироваться у врача (терапевт, хирург) на предмет наличия противопоказаний к данному виду гимнастики.

### ***Упражнения.***

#### ***Растяжка мышц шеи.***

1. Стоя. Наклонить голову влево, левой рукой осторожно потянуть голову вниз, затем то же самое, наклон головы вправо, правая рука тянет голову вниз. Удерживать данное положение в течение комфорtnого для себя времени.
2. Стоя. Наклон головы вперед, обеими руками осторожно тянуть голову вниз. То же самое при наклоне головы назад. Удерживать данное положение в течение комфорtnого для себя времени *Растяжка мышц плеч, спины, груди.*
1. Ноги на ширине плеч, поднять правую руку вверх. Тянуть руку над головой близко к уху. Захватить правый локоть левой рукой и осторожно потянуть за руку к уху. Стоять в таком положении в течение комфорtnого для себя времени.
2. Ноги на ширине плеч. Обе руки выставить за спину, так, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов. Ухватить руку другой рукой настолько близко к локтю, насколько это возможно (без болевых ощущений и осторожно!) и потянуть через спину к противоположному плечу. Удерживать данное

положение в течение комфортного для себя времени, затем выполнить упражнение другой рукой.

*Растяжка мышиц ног.*

1. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклонять туловище как можно ниже вперед, руки на коленях, после чего делать пружинящие наклоны вверх-вниз. Выполнять в течение комфортного для себя времени.
2. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклониться к правой ноге как можно ниже. Руками держаться за ноги ниже колена. Делать пружинящие наклоны вверх-вниз 10 раз. Вернуться в И.П. и повторить с другой ноги.

*Выпады с растяжкой.*

1. Стоя, корпус прямой. Выдвинуть левую ногу вперед, правую назад, как можно дальше. Согнуть левую ногу в колене, медленно опускаясь вниз. Спина прямая. Расслабить корпус, вес при правильном выполнении распределится вниз, усиливая давление ноги. Стоять неподвижно, сколько это возможно (до 1 минуты). Кисти рук лучше соединить в «замок» за спиной. Повторить упражнение с другой ноги.
2. Сделать выпад в правую сторону, носок левой ноги в это время смотрит вперед. Вся стопа стоит на полу, левая нога прямая. Растигиваться (опускаться), чувствуя напряжение. То же самое проделать в левую сторону. Выполнять упражнение в течение комфортного для себя времени.