

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1»

**ПРИНЯТО**

Советом педагогов  
МАДОУ «Детский сад № 1»  
Протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАДОУ «Детский сад № 1»  
С.М. Игошина  
Приказом от 28.08. 2023 г. № 71/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ФИТНЕС В ДЕТСКОМ САДУ»**

**физкультурно-спортивной направленности**

**для детей 5-7 лет  
срок реализации 2 года**

**Автор программы:**  
*инструктор по физической  
культуре: Шадрина Н.Н.*



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Основные принципы программы.....	5
1.4.	Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.5.	Организация образовательной деятельности .....	7
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Содержание учебного плана.....	
2.2.1.	Первый год обучения.....	9
2.2.2.	Второй год обучения.....	12
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы .....	16
2.4.	Формы взаимодействия с родителями.....	18
<b>3.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	
3.1.	Первый год обучения .....	19
3.2.	Второй год обучения.....	23
3.3.	Структура учебных занятий .....	27
<b>4.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	
4.1.	Программно-методическое обеспечение программы .....	27
4.2.	М а т е р и а л ь н о - т е х н и ч е с к о е обеспечение .....	28
4.3.	Технология педагогической диагностики/аттестации индивидуального развития детей.....	28
<b>5.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>31</b>
	Список литературы.....	32
	Приложение 1.....	34

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес в детском саду» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р);

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом и локальными нормативными актами Учреждения.

### **Актуальность.**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития

детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые игры и музыка, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному. Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью у воспитанников, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств предмета успешно решаются следующие **задачи:**

*Образовательные*

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья;

*Развивающие*

- укрепление здоровья, физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие тела;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств;

*Воспитательные*

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа

жизни;

- воспитание волевых качеств.

### 1.3. Основные принципы программы

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно - тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам двух годичной подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип «не навреди».** Физические упражнения, применяемые в программе фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
  - заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
  - болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

В последнее время медики допускают использование фитнес-программ при нарушениях осанки, ожирении, астме, диабете, заболеваниях суставов и других заболеваниях с обязательным контролем соответствия тренировочных нагрузок состоянию занимающихся.

**Принцип индивидуализации** – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей дошкольного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт

необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

#### **1.4. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста**

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте (у детей 5-7 лет) развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же

время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки - с 454 метра до 715,3 метра.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как фитнес, аэробика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

### **1.5. Организация образовательной деятельности**

Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности занимающихся и запросов родителей.

При планировании и проведении занятий с детьми 5-7 лет учитываются их возрастные особенности и нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Уделяется внимание знакомству с основами

техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние ребёнка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у детей активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт, что особенно важно для периода дошкольного детства.

Упражнения и задания в большинстве случаев носят сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

#### **Аннотация программы:**

Программа «Фитнес в детском саду» физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-6-7 лет) по физическому развитию в условиях ДООУ – «Детский сад №1».

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес в детском саду» - стартовый.

Группы формируются из детей 5-6 лет и 6-7 лет, имеющих допуск врача. Максимальная наполняемость групп – 15 человек.

Срок реализации программы – 2 года. Объём образовательной программы составляет 140 часов с распределением нагрузки по годам: 1-й год – 70 часов, 2-й год – 70 часов.

Продолжительность каждого учебного года – 35 недель. Недельная нагрузка составляет 2 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа: 1-й год – 25 минут, 2-й год - 30 минут.

Продолжительность занятия для каждого ребёнка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизического и физического состояния.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

Распределение времени в учебном плане (в процентах) на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

№	Раздел программы	Количество часов				Формы контроля
		1-й год обучения		2-й год обучения		
		теория	практика	теория	практика	
1.	Диагностика	0	4	0	4	Входной, итоговый контроль
2.	Степ-аэробика	2	14	2	14	Промежуточный контроль
3.	Фитбол-гимнастика	2	12	2	12	Промежуточный контроль
4.	Упражнения на тренажерах	2	14	2	14	Промежуточный контроль
5.	ОФП	4	16	4	16	Промежуточный контроль
ИТОГО		70		70		

### 2.2. Содержание учебного плана

#### 2.2.1. Первый год обучения

##### Раздел 1. Диагностика

Педагогическая диагностика проводится во всех возрастных группах 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

В начале года диагностика направлена на выявление стартовых возможностей обучающихся, а в конце учебного года - на определение динамики в развитии.

##### Раздел 2. Степ – аэробика

**Теория.** Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

**Практика.** Разучивание степ-шагов.

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).

2. Basicstep — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).

3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.

4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Steptouch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.

2. Кнеер — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.

3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.

### **Раздел 3. Фитбол-гимнастика**

**Теория.** Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой. Основные правила посадки на мяче.

**Практика:** Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.,

2. Steptouch — приставной шаг вправо, влево.

3. Кнеер — подъем согнутой ноги, колено вверх.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

### **Раздел 4. Упражнения на тренажерах**

**Теория.** Ознакомление с тренажерами. Правила техники безопасности. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками.

**Практика.**

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба на корточках.

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и

назад, ногами и руками (сидя на велотренажере и сидя на скамейке)

Упражнения на тренажере «Бегающий по волнам». Раскачивание одной ногой вперед-назад; одновременное раскачивание обеих ног: одна нога вперед, другая – назад.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук.

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория.** Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием. Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

### **Практика.**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в стороны круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями.

ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами.

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуй алфавит») и др.: стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Замок дракона»).

## **2.2.2. Второй год обучения**

### **Раздел 1. Диагностика**

Педагогическая диагностика проводится во всех возрастных группах 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

В начале года диагностика направлена на выявление стартовых возможностей обучающихся, а в конце учебного года - на определение динамики в развитии.

## Раздел 2. Степ-аэробика

**Теория.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Знакомство с новыми степ-шагами.

### **Практика.**

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basicstep — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross — шаг вперед правой (на степ) — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Steptouch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Кнеецр — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.
4. Openstep — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок, то же на степе.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Doublesteptouch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.
3. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

## Раздел 3. Фитбол-гимнастика

**Практика:** Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.



Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.
2. Steptouch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
4. Kneecup — подъем согнутой ноги, колено вверх.
5. Lunge — выпад вперед, в сторону.
6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
7. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе.
8. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад. Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Динамические упражнения на фитболах: «Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».

#### **Раздел 4. Упражнения на тренажерах.**

**Теория.** Ознакомление с тренажерами. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Правила дыхания при выполнении упражнений.

##### **Практика.**

Упражнения на тренажере «Бегущая по волнам». Лыжный шаг. Шаги с разной амплитудой, не держась руками.

Упражнения на батуте. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов, руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (без страховки).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба спиной вперед, ходьба на корточках, отталкиваясь одной ногой (самокат)

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, сидя и стоя.

Упражнения на тренажере «Бегущий по волнам». Раскачивание одной ногой вперед-назад; одновременное раскачивание обеих ног: одна нога вперед, другая – назад.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук.

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира, с изменением темпа и треков. Прыжки с высоты.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** Напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым.

### **Практика.**

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями.

ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами.

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных

плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем, наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»),

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

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные формы их проведения:

- по традиционной схеме,
- построенные на подвижных играх,
- круговые тренировки,
- на тренажерах.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

#### **Методы реализации образовательной программы:**

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «Фитнес в детском саду» используются различные методы и приемы:

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания)
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

<b>Наглядные:</b>	<b>Словесные:</b>	<b>Практические:</b>
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

#### **Средства реализации образовательной программы:**

*На занятиях по фитнесу используются различные средства:*

- физические упражнения;
- спортивные упражнения;
- гигиенические факторы.

Данные средства направлены на развитие двигательной, игровой, музыкально- ритмической деятельности детей.

## **2.4. Формы взаимодействия с родителями**

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников.

Ежегодно с родителями детей, обучающихся по программе «Фитнес в детском саду», проводится тематическое собрание «Роль физического воспитания в дошкольном детстве». Родители узнают о том, какое значение имеет физическая культура для воспитания и развития дошкольников, знакомятся с принципами и содержанием программы «Фитнес в детском саду». В течение учебного года проводятся индивидуальные консультации для ознакомления родителей с динамикой физического развития детей, открытые занятия с участием родителей. В конце учебного года проводится отчетное мероприятие.

Таким образом, используются такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей и детей.



### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3.1. Первый год обучения

##### Сентябрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Входная диагностика		
II	ОФП	без предметов	ОРУ без предметов Строевые упражнения, перестроения
III	Фитбол-гимнастика	Фитболы, гимнастические палки, скакалки, кольца, стойка, маты	План-конспект №1 «Веселая физкультура» Власенко Н.Э.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры с фитболами «Птички в клетке», «Тишина»

##### Октябрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика с обручем	Степ-платформы, обручи	Комплекс № 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Сулим Е.В.
II	Занятия на тренажерах	Тренажеры	подвижные игры «Бабка- ежка», «Кто быстрее добежит до флажка»
III	ОФП	Обручи	ОРУ с обручем подвижные игры «Бабка- ежка», «Кто быстрее добежит до флажка»
IV	Степ-аэробика	Степ-платформы, обручи	Комплекс № 3 Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Сулим Е.В.

## Ноябрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Фитбол-гимнастика	Фитболы, набивные мешочки, мячи среднего диаметра, волейбольная сетка	План –конспект №2 «Попрыгунчики» Власенко Н.Э.
II	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры с фитболами «Птицы и кукушка», «Быстро шагай»
III	ОФП	скакалка	ОРУ со скакалкой Подвижные игры с фитболами «Птицы и кукушка», «Быстро шагай»
IV	Фитбол-гимнастика	фитболы	Комплекс «Ушастый нянь» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.

## Декабрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика	Степ- платформы, большой мяч	Комплекс №5 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг Сулим Е.В.
II	ОФП	Большой мяч	ОРУ с мячом Подвижные игры «Возьми платочек», «Мяч капитану»
III	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры «Возьми платочек», «Мяч капитану»
IV	Степ-аэробика	Степ- платформы, большой мяч	Комплекс №6 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг Сулим Е.В.

## Январь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	каникулы		

II	Фитбол-гимнастика	Фитболы, набивные мешочки	План-конспект №3 «Фантазеры» Власенко Н.Э.
III	ОФП	Гимнастическая скамейка	ОРУ на гимнастической скамейке Подвижные игры на фитболах «Фитбол-футбол», «Озеро, ручей, море, дождь»
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры на фитболах «Фитбол-футбол», «Озеро, ручей, море, дождь»

### Февраль

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика	Степ-платформы, атлетический мяч.	Комплекс №7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Сулим Е.В.
II	ОФП	Гимнастическая стенка	ОРУ у гимнастической стенки. Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Мяч соседу»
III	Степ-аэробика	Степ-платформы, атлетический мяч.	Комплекс №8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Сулим Е.В.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Мяч соседу»

### Март

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Фитбол-гимнастика	фитболы	Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
II	ОФП	Без предметов	ОРУ парами Подвижные игры на фитболах

			«Рыбы, птицы, звери», «Фитбол-волейбол»
III	Фитбол-гимнастика	Фитболы	Комплекс «Часики» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры на фитболах «Рыбы, птицы, звери», «Фитбол-волейбол»

### Апрель

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика	Степ-платформы, мячи	Комплекс №11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Сулим Е.В.
II	ОФП	Атлетический мяч	Комплекс №9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом Сулим Е.В. Подвижные игры «Птички в клетке», «Не урони мяч»
III	Степ-аэробика	Степ-платформы, мячи	Комплекс №12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Сулим Е.В.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры «Птички в клетке», «Не урони мяч»

### Май

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Фитбол-гимнастика	фитболы	Сюжетное занятие «Звезда фитбола» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
II	ОФП	Гантели, мячи	Комплекс №13. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Сулим Е.В.
III	Фитбол-гимнастика	фитболы	Комплекс «Кукушечка» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
IV	Итоговая диагностика		

### 3.2. Второй год обучения

#### Сентябрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Входная диагностика		
II	ОФП	без предметов	ОРУ без предметов. Строевые упражнения, перестроения
III	Фитбол-гимнастика	Фитболы, гимнастические коврики, мячи разного диаметра	Занятие «Сказочная акробатика-1» Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры с фитболами «Хитрая лиса», «Кенгуру»

#### Октябрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика с обручем	Степ-платформы, мячи	Комплекс № 1 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг Сулим Е.В.
II	Занятия на тренажерах	Тренажеры	подвижные игры «Погрузка овощей», «Третий лишний»
III	ОФП	Обручи	ОРУ с обручем подвижные игры «Погрузка овощей», «Третий лишний»
IV	Степ-аэробика	Степ-платформы, большие мячи	Комплекс № 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг Сулим Е.В.

#### Ноябрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Фитбол-гимнастика	Фитболы, набивные мешочки, мячи среднего	Занятие «Сказочная акробатика-2» Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д.



		диаметра, волейбольная сетка	
II	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры с фитболами «Удочка», «Гусеница»
III	ОФП	скакалка	ОРУ со скакалкой Подвижные игры с фитболами «Удочка», «Гусеница»
IV	Фитбол- гимнастика	фитболы	Комплекс «Ладощка» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.

### Декабрь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ- аэробика	Степ- платформы, большой мяч	Комплекс №3 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг. Сулим Е.В.
II	ОФП	Мячи	ОРУ с мячом Подвижные игры «Розы- тюльпаны», «Сделай фигуру»
III	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры «Розы- тюльпаны», «Сделай фигуру»
IV	Степ- аэробика	Степ- платформы, большой мяч	Комплекс №4 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг. Сулим Е.В.

### Январь

неделя	тема	предмет	комплекс
I	каникулы		
II	Фитбол- гимнастика	Фитболы	Комплекс «Веселый мячик» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
III	ОФП	Гимнастическая скамейка, фитболы	ОРУ на гимнастической скамейке Подвижные игры на фитболах «Фитбол-футбол», «Всадники»
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры на фитболах «Фитбол-футбол», «Всадники»

## Февраль

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика	Степ-платформы, малый мяч.	Комплекс №5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг. Сулим Е.В.
II	ОФП	Гимнастическая стенка	ОРУ у гимнастической стенки Подвижные игры «Пустое место», «Мяч капитану»
III	Степ-аэробика	Степ-платформы, малый мяч.	Комплекс №6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг. Сулим Е.В.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры «Пустое место», «Мяч капитану»

## Март

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Фитбол-гимнастика	фитболы	Сюжетное занятие «Путешествие в Играй-город» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
II	ОФП	Без предметов, фитболы	ОРУ парами Подвижные игры на фитболах «Второй лишний», «Фитбол-волейбол»
III	Фитбол-гимнастика	Фитболы	Комплекс «Бегемот» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры на фитболах «Второй лишний», «Фитбол-волейбол»

## Апрель

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Степ-аэробика	Степ-платформы, мячи	Комплекс №7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, художественная

			гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг. Сулим Е.В.
II	ОФП	Атлетический мяч	Комплекс №11. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг. Сулим Е.В. Подвижные игры «Птички в клетке», «Не урони мяч»
III	Степ-аэробика	Степ-платформы, мячи	Комплекс №8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг. Сулим Е.В.
IV	Занятия на тренажерах	Тренажеры	Подвижные игры «Птички в клетке», «Не урони мяч»

### Май

неделя	тема	предмет	комплекс
I	Фитбол-гимнастика	фитболы	Сюжетное занятие «В гости к морской фее» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
II	ОФП	Гантели , мячи	Комплекс №15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Сулим Е.В.
III	Фитбол-гимнастика	Фитболы	Комплекс «Фея моря» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.
IV	Итоговая диагностика		

### 3.3. Структура учебных занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. *Подготовительная часть.* Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. *Основная часть.* Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения- задания, развивающие творческое мышление.

3. *Заключительная часть.* Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

#### ***Типы физических занятий***

*Учебно-тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий.

*Комплексное занятие.* Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Контрольное занятие.* Поводится в начале и конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Программно-методическое обеспечение программы

Программа разработана на основе программ для детей дошкольного возраста:

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников

«Танцы на мячах». Парциальная программа.

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
- «Са-Фи-Дансе» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально- игровой гимнастике для ДООУ (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина),
- Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста ( теория, методика, практика).
- Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет./Под ред. Н.В. Микляевой.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации разработанной программы используется ряд условий:

- Спортивный зал;
- Спортивное оборудование и инвентарь:
  - гимнастические стенки, скамейки, маты;
  - степ-платформы;
  - коврики для аэробики;
  - фитбольные мячи
  - мягкие модули, модульные «туннели», «кочки»;
  - скакалки;
  - обручи;
  - барьеры для перелезания;
  - канат;
  - мячи (малые и большие);
  - ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры.
- Спортивные тренажеры
  - Беговая дорожка
  - бегущая по волнам
  - батут
  - гребля нижняя
  - велотренажер
  - диски здоровья
  - гимнастическая стенка
- музыкальная аппаратура.

#### **4.3. Технология педагогической диагностики индивидуального развития детей**

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

тестирования физического развития дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме

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

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие.

Ребёнок встаёт в стойку на одной ноге, руки на пояс, пытаюсь сохранить равновесие. Ребёнок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

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

**Тесты по определению ловкости:** Прыжки через скакалку.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

**Тест на гибкость:** Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Прыжок в длину с места*	Мал	77,1-91,6	86,3-100,0	100,0-112,7
		Дев	76,2-86,5	88,0-99,6	98,0-113,4
2	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12

3	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
4	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
5	Удержание равновесия на одной ноге	Мал	5,1 – 12,0	25,1 - 35	25,1 - 35
		Дев	8,1 – 13,0	30,1 – 40,0	30,1 – 40,0

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V<sub>1</sub> - исходный уровень

V<sub>2</sub> - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

### Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания

Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений
----------	---------	---

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные**

- Сформированы музыкально-двигательные умения и навыки.
- Обогащен двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес –занятий.
- У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям.
- Развита координация движений и моторных функций.

### **Метапредметные**

- Развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

### **Личностные**

- Сформирована мотивация здорового образа жизни.
- Восприятие здорового образа жизни как ценность.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые акты

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

### Литература для педагога

1. Власенко Н.Е. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.
2. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - Москва : Творческий центр Сфера, 2012.
3. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - Москва : АРКТИ, 2016.
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа.. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с.
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015.
6. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

### Литература для обучающихся и родителей.

1. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2015
2. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С.Евдокимова. – Москва: Сфера, 2005. – 96 с
3. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. унт., 2007. - 71 с.
4. Зорина, Л. Я. Мир фитнеса — мир здоровья (из опыта работы) Образование и воспитание. — 2017.

5. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. Пособие. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2015.
6. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. -Ставрополь: СГУ, 2007.

### Диагностика физической подготовленности детей

№ п/п	Ф.И. ребенка	Прыжок в длину с места (см)		Статическое равновесие (сек)		Подъем туловища из положения лежа на спине (раз за 30сек)		Прыжки на скакалке		Гибкость (см)	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											

НГ- начало года,

КГ- конец года.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643090

Владелец Игошина Светлана Марсовна

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026