


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Алёнушка» р.п. Дергачи Дергачёвского района  
Саратовской области

**ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОУ детский сад «Аленушка»  
О.Н.Галинская  
Приказ № 47 от « 30 » августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы-9 месяцев  
Объем программы: 72 часа  
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Программу разработал  
педагог дополнительного образования  
Нурмухамбетова Эльвира Жексенгалиевна

р. п. Дергачи, 2024

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МДОУ д/с «Аленушка» р. п. Дергачи.

Детский 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.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Таким образом развивается правильное физическое развитие, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа «Детский фитнес» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- «Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

- Устава МДОУ детский сад «Аленушка» р.п. Дергачи.

### **Направленность программы: Физкультурно- спортивная**

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же

необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

#### **Отличительная особенность**

Особенность заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

**Педагогическая целесообразность** – психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для детей дошкольного и школьного возраста 5-7 лет.

#### **Возрастные особенности развития старшего дошкольника**

Данная программа рассчитана на детей 5-7 лет. Учебные группы по дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности детей. Количество детей в группе не более

12 человек, количество мальчиков и девочек в равном соотношении. Количество, их возрастные категории, а также продолжительность занятий зависят от направленности ДОП и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом требований СП 2.4.3648-20, СанПин 1.2.3685-21.

#### **5-6 лет**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к

6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков

- более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

#### **6-7 лет**

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В том возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой,

маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

**Объём программы:** 72 часа.

**Формы и режим обучения:**

На занятиях детским фитнесом используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 12 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность образовательной деятельности один академический час, в соответствии с СанПин 2.4.3648-20. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

## **1.2. Цели и задачи программы**

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

**Задачи:**

### **Обучающие**

- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений;
- Приобщение к здоровому образу жизни;

### **Развивающие**

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

### **Воспитательные**

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности.
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения дети должны владеть следующими компетенциями:

**Предметные:**

- Наличие интереса к занятиям фитнесом;
- Умеют ходить и бегать ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Выполняют несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами

(гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);

-Знают, что такое «фитнес»;

-Удерживают правильную осанку при напоминании;

-Выполняют упражнения на удержание равновесия, задания с прыжками, ползанием, лазаньем, с мячом;

-Знают названия упражнений игрового стретчинга, выполняют с помощью взрослого упражнения игрового стретчинга, суставной и дыхательной гимнастик, приемы самомассажа (поглаживание и разминание);

- проявляют творческие способности

#### **Метапредметные:**

-Знают основы здорового образа жизни, понятие осанка, гибкость,растяжка, назначение спортивных тренажеров;

-Знают названия упражнений игрового стретчинга, умеют сохранять заданную позу, технически правильно выполнять упражнения игрового стретчинга;

-Знают разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;

-Умеют следить за своей осанкой, регулировать напряжение и расслабление тела;

#### **Личностные:**

-Исполняют движения в танцевальных и гимнастических композициях выразительно, соответственно музыке;

-Выполняют упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-Владеют элементарной техникой самомассажа

(поглаживание, разминание, постукивание);

-Сочетают двигательные упражнения с дыханием;

-Выполняют под музыку комплексы фитнес;

-упражнений, разученных ранее с элементами самостоятельности.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В том возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

#### **К концу года обучения воспитанник умеет:**

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

- знать, что такое «фитбол» степ - платформы, держать осанку, выполнять не сложные упражнения на равновесие,

- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

## Формы аттестации и контроля

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по программе «Детский фитнес» 2 раза в год (сентябрь, апрель-май) проводится оценка индивидуального развития воспитанников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности по физическому развитию Инструментарий для педагогической диагностики:

- журналы наблюдений детского развития(дошкольный возраст).

Результаты педагогической диагностики могут, используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуального плана развития);
- оптимизации работы с группой детей.

### Журнал наблюдения и оценки развития

Ребенок группа \_\_\_\_\_

пол \_\_\_\_\_ Уровни

показателей : Р- в развитии; П – при умеренной поддержке; С– самостоятельно;

|   | Критерии развития | Этапы наблюдений |    |
|---|-------------------|------------------|----|
|   |                   | I                | II |
| 1 | 5-6 лет           |                  |    |
| 2 | 6-7 лет           |                  |    |

### 1.3. Содержание программы

#### Продолжительность учебного года:

- 06.09.2022 по 25.05.2023 года – 38 недель
- Продолжительность периода образовательной деятельности в течение учебного года (за исключением праздничных дней) - 32 недели
- Каникулы зимние – с 01.01.2022 по 10.01.2023 года
- Учебная неделя 5-дневная
- Продолжительность и количество ООД по социально-гуманитарной деятельности в течение недели два раза в неделю во второй половине дня

#### Недельная образовательная нагрузка:

- 30 минут в подготовительной группе;
- Максимальный перерыв между ООД – 10 минут
- Начало ООД во вторую половину дня – 15:30
- Занятия проводятся в спортивном зале.

#### *Учебно-тематический план*

| №   | Название разделов и тем  | Количество часов      |                      |       |
|-----|--|-----------------------|----------------------|-------|
|     |  | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1   | Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом  | 0,5                   | 1                    | 1,5   |
| 2   | Раздел 1. «Теоретические сведения» (основы знания)                               | 0,5                   | 1                    | 1,5   |
| 3.  | Раздел 2. «Общая физическая подготовка»  | 2,5                   | 3,5                  | 6     |
| 3.1 | Тема 1. «Строевые упражнения и перестроения»                                     | 1                     | 1                    | 2     |
| 3.2 | Тема 1. «Упражнения в ходьбе и беге»   | 1                     | 1                    | 2     |
| 3.3 | Тема2.«ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением»                           | 1                     | 1                    | 2     |
| 3.4 | Тема 3.«ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением».                          | 1                     | 1                    | 2     |
| 3.5 | Тема 4. «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»                              | 1                     | 1,5                  | 2,5   |
| 3.6 | Тема 5. «Упражнения для мышц туловища»   | 1                     | 1,5                  | 2,5   |
| 3.7 | Тема 6. « Упражнения для мышц ног»   | 1                     | 1,5                  | 2,5   |
| 4.  | Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»                                    | 2                     | 6,5                  | 8,5   |
| 4.1 | Тема 1. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве» | 1                     | 2,5                  | 3,5   |
| 4.2 | Тема 2. «Развитие координационных способностей»                                  | 1                     | 1,5                  | 2,5   |
| 4.3 | Тема 3. «Развитие гибкости и амплитуды движения»                                 | 1                     | 1,5                  | 2,5   |
| 4.4 | Тема 4. «Развитие скоростно-силовых качеств»                                     | 1                     | 1,5                  | 2,5   |
| 5.  | Раздел 4. «Специальная техническая подготовка»                                   | 2                     | 5,5                  | 7,5   |

|     |  |     |     |     |
|-----|--|-----|-----|-----|
| 5.1 | Тема 6. «Элементы художественной гимнастики» | 1   | 2   | 3   |
| 5.2 | Тема 7. «Базовые шаги на степ – платформе»   | 1   | 1,5 | 2,5 |
| 5.3 | Тема 8. «Силовая гимнастика»                 | 1   | 1,5 | 2,5 |
| 5.4 | Тема 9. «Танцевальные связки»                | 1   | 1   | 2   |
| 6.  | Раздел 5. «Фитбол»                           | 1   | 2,5 | 3,5 |
| 7.  | Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».          | 1   | 1   | 2   |
| 8.  | Раздел 7. «Малоподвижные игры».              | 1   | 1   | 2   |
| 9.  | Раздел 8. «Самоконтроль».                    | 0,5 | 0,5 | 1   |
| 10. | Раздел 9. «Концертная деятельность».         | 0,5 | 0,5 | 1   |
| 11. | Раздел 10. «Итоговое занятие».               | 0,5 | 0,5 | 1   |
|     | Итого:                                       | 27  | 45  | 72  |

### **Содержание программы (теория, практика)**

#### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом.

Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Определение понятия «фитнес».

Раздел 1. «Теоретические сведения».

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Раздел 2. «Общая физическая подготовка» ОФП.

Понятие об общей физической подготовке. Терминология команд. Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» СФП.

Понятие о специальной физической подготовке.

Раздел 4. «Специальная техническая подготовка» СТП

Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, фитнес - эспандером, мячом. Методика развития двигательных качеств. Мониторинг.

Раздел 5. «Музыкальная грамота».

Понятие о содержании и характере музыки. Ритм и мелодия музыки. Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».

Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время фитнес занятия. Значение правильного дыхания для орган и систем организма.

Раздел 7. «Подвижные и малоподвижные игры».

Техника безопасности. Правила игр. Предметы для игр. Раздел 8. «Самоконтроль».

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.

Раздел 9. «Концертная деятельность».

Организация технического и психолого-педагогического сопровождения обучаемых. Раздел 10. «Итоговое занятие».

Открытое занятие.

#### **Практическая подготовка**

Раздел 1. «Теоретические сведения».

Подготовка и ведение дневника «Я и мое здоровье». Практикум «Я и мое тело».



## Раздел 2. «Общая физическая подготовка» ОФП.

### Тема 1. «Строевые упражнения и перестроения».

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий»,

«интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды.

### Тема 2. «Упражнения в ходьбе и беге».

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук. в колонне по одному, по двое. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку,

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

### Тема 3. «ОРУ без предмета с музыкальным сопровождением».

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в приседах с закрепленными ногами. Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;

#### 1. «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением».

С набивными мячами (вес 0,5) поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой

С эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Разведение сомкнутых рук в стороны в упоре лежа на животе.

### Тема 5. «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

### Тема 6. «Упражнения для мышц шеи и туловища».

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади.

### Тема 7. «Упражнения для мышц ног».

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держа за опору. Сгибание, разгибание и круговые движения стопами.

## Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» СФП.

Тема 1. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве».

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на

носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 (сериями: 5 раз открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).

Тема 2. «Развитие координационных способностей».

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения степ аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 3. «Развитие гибкости и амплитуды движения».

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Примечания: Упражнения включаются в каждое занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для детей усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии.

Тема 4. «Развитие скоростно-силовых качеств».

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с).

Тема 1. «Элементы художественной гимнастики»

Используются при выполнении упражнений ОФП в ходьбе и беге, различные виды прыжков. При выполнении упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, туловища и ног.

Обруч. Катание обруча с остановкой по сигналу. Прокатывание обруча по прямой. Подлезание в обруч. Вращение обруча разными способами: на руке, талии, шее. Перебрасывание обруча из руки в руку. Раскрутка обруча «винтом». Игровые упражнения с обручем.

Мяч. Перебрасывание из руки в руку. Подбрасывание вверх двумя руками перед собой с выполнением и без различных движений кистями рук. Удары мяча об пол и ловля мяча после отскока одной-двумя руками. Перебрасывание мяча в парах из разных и. п. стоя на коленях и т.д. Бросать и ловить мяч одноименной и разноименной рукой.

Тема 2. «Базовые шаги на степ - платформе». Выполняются с активной работой рук

(махи, повороты, сгибы, подъемы, хлопки) с использованием предмета (мяча, обруча) и без него.

Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом.

Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин»,

«Медуза», «Стрела», «Самолет», «Подъемный кран», «Броски мяча», «Циркач», «Лодочка»,

«Удар по мячу», «Футбол», «Ровная спина».

Тема 4. «Танцевальные связки». Танцевальные связки с предметом и без него с использованием степ-платформы. Музыка 120-130 уд. в мин..

Раздел 5. «Фитбол».

Структура музыкальной композиции. Выразительность, настроение музыки.

«Восьмерка», «квадрат». Ритм, такт. Сильная и слабая доля.

Игровые упражнения «Кот и мыши», «Гаф-мяу», «У ребят порядок строгий», «Бусинки», «Веселый шаг» и др.

Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка: Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Собачка», «Ветер», «Еж»,

«Самолет», «Шары» и др.

Раздел 7. «Малоподвижные игры».

Игры малой подвижности: «Море волнуется», «Тик-так», «Мой мяч», «Будь внимателен», «Походка и настроение», «Сделай фигуру», «Путаница», «Ласковое слово»,

«Черт и краски», «Скажи наоборот», «Веселая зарядка» и др.

Раздел 8. «Самоконтроль».

Определение состояния своего организма (бодрость, усталость, болезнь...).

Выработка самоконтроля над правильностью выполнения того или иного движения, задания. Самоконтроль внешнего вида на занятии фитнесом.

Раздел 9. «Концертная деятельность».

- Выступления на праздниках и досугах ДОУ
- Показательные выступления на мероприятиях ГБОУ
- Открытые показы для родителей
- Прочие мероприятия

Раздел 10. «Итоговое занятие».

Итоговое занятие в середине и конце учебного года

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### **Кадровое обеспечение:**

— педагог дополнительного образования

#### **Информационно – методическое обеспечение.**

- дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»;
- методические пособия;
- конспекты занятий;
- индивидуальный раздаточный материал;
- литература: для педагога, для детей.

#### **Материально – техническое обеспечение.**

Спортивный зал оборудован современными средствами обучения, которые полностью соответствуют санитарно-гигиеническим нормам (СанПин 2.4.3648-20), нормам пожарной безопасности.

Для успешной реализации программы «Детский фитнес» имеется спортивный инвентарь:

1. «Бревнышки»- 1 шт.
2. «Гусеница» воротики- 1 шт.
3. «Кочки на болоте» - 10 шт.
4. Балансир «Черпахи» -3 шт.
5. Балансир (деревянный) - 2 шт.
6. Балансир (шагомер) -2 шт.
7. Беговая дорожка детская -1 шт.
8. Бубен - 2 шт.
9. Гантели детские - 4 шт.
10. Гимнастические палки - 35 шт.
11. Гимнастический шнурок -5 шт.
12. Городок - 2 шт.
13. Диски амортизационные - 5 шт.
14. Дорожка массажная комбинированная - 2 шт.

15. Дуги для подлезания - 6 шт.
16. Канат - 1 шт.
17. Ковер – 1 шт.
18. Коврики - 8 шт.
19. Кольцеброс - 2 шт.
20. Комплект кубов полых - 1 шт.
21. Кубики - 20шт.
22. Ленты для гимнастических упражнений - 20 шт.
23. Массажная дорожка(сборная) - 2наб.
24. Массажные мячи - 25 шт.
25. Маты - 2 шт.
26. Мешочки для метания с песком - 30 шт.
27. Мишень -2 шт.
28. Мяч на резинке - 2 шт.
29. Мячи резиновые – 20 шт.
30. Набор для бадминтона- 2 шт.
31. Набор кеглей- 2 шт.
32. Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований- 1 шт.
33. Обруч деревянный плоский (диаметр 35 см) - 20 шт.
34. Обруч пластмассовый (диаметр 50 см) - 15 шт.
35. Обруч пластмассовый(диаметр 65 см) - 5 шт.
36. Прыгающий мяч с ручкой - 1 шт.
37. Свисток - 1 шт.
38. Секундомер - 1 шт.
39. Скакалки - 20 шт.
40. Скамейка гимнастическая - 4 шт.
41. Спортивный комплекс «малыш» (на участке) -1 шт.
42. Спорткомплекс из мягких модулей -1 шт.
43. Стеллаж для спортивного инвентаря --1 шт.
44. Степ-платформы - 15 шт.
45. Фитбол мячи - 10 шт.
46. Флажки разноцветные - 60 шт.
47. Футбольные мячи - 3 шт.
48. Шведская стенка - 2 шт.
49. Щит баскетбольный - 2 шт.

### Журнал наблюдения и оценки развития

Ребенок группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

Уровни показателей : Р- в развитии; П – при умеренной поддержке; С– самостоятельно;

|   | Критерии развития | Этапы наблюдений |    |
|---|-------------------|------------------|----|
|   |                   | I                | II |
| 1 | 5-6 лет           |                  |    |
| 2 | 6-7 лет           |                  |    |

## **Список использованной литературы:**

### **Для педагога:**

1. Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры».
2. Фонотека: музыка для занятий степ-аэробикой, стретчингом, релакс композиции, для силовой гимнастики и пр.
3. Картотека игр «Игровой стретчинг»

### **Для обучающихся:**

1. Анисимова Т.Г. «Физическое развитие детей 5-7 лет» М: Издательство «Учитель» 2019 г.
2. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»/ СПб: «Детство–пресс» 2021 г.
3. Рунова М.А. «Движение день за днем»/ М: Линка-пресс/ М:2020г.
4. Силантьева С.В. «Игры-забавы на участке детского сада»/ М: ТЦ Сфера 2018 г.
5. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство – пресс 2019г.
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»/ М: ТЦСфера 2019г.
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2018г.

## 1.4. Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения    | Форма контроля                       |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|---------------------|--------------------------------------|
| 1     | 09    | 03    | 15.20                    | Теоритическая | 30 мин.      | Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом.                                | Спортивная площадка | Опрос, беседа, выполнение упражнений |
| 2     | 09    | 05    | 15.20                    | Теоритическая | 30 мин.      | Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом.                                | Спортивная площадка | Опрос, беседа, выполнение упражнений |
| 3     | 09    | 10    | 15.20                    | Теоритическая | 30 мин       | «Теоретические сведения». Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». | Спортивный зал      | Опрос, беседа, выполнение упражнений |
| 4     | 09    | 12    | 15.20                    | Практическая  | 30 мин       | «Теоретические сведения». Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». | Спортивная площадка | Опрос, беседа, выполнение упражнений |
| 5     | 09    | 17    | 15.20                    | Теоритическая | 30 мин       | «Строевые упражнения и перестроения»                                  | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов       |

|    |    |    |       |               |         |  |                     |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|--|---------------------|--------------------------------|
| 6  | 09 | 19 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Строевые упражнения и перестроения»             | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 7  | 09 | 24 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин  | «Упражнения в ходьбе и беге»                     | Спортивная площадка | Выполнение нормативов бега     |
| 8  | 09 | 26 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Упражнения в ходьбе и беге»                     | Спортивная площадка | Выполнение нормативов бега     |
| 9  | 10 | 03 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением» | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 10 | 10 | 08 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением» | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 11 | 10 | 10 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением». | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 12 | 10 | 15 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением». | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 13 | 10 | 17 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»      | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 14 | 10 | 22 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»      | Спортивная площадка | Выполнение технических         |



|    |    |    |       |               |         |   |                     |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|---|---------------------|--------------------------------|
|    |    |    |       |               |         |   | ка                  | ских приемов                   |
| 15 | 10 | 24 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук» | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 16 | 10 | 29 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Упражнения для мышц туловища»              | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 17 | 10 | 31 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Упражнения для мышц туловища»              | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 18 | 11 | 07 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Упражнения для мышц туловища»              | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 19 | 11 | 12 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Упражнения для мышц туловища»              | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 20 | 11 | 14 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | « Упражнения для мышц ног»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 21 | 11 | 19 | 15.20 | Практическое  | 30 мин. | « Упражнения для мышц ног»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 22 | 11 | 24 | 15.20 | Практическое  | 30 мин. | « Упражнения для мышц ног»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |

|    |    |    |       |               |         |  |                     |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|--|---------------------|--------------------------------|
|    |    |    |       |               |         |  |                     | приемов                        |
| 23 | 11 | 26 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 24 | 11 | 28 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 25 | 12 | 03 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 26 | 12 | 05 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве» | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 27 | 12 | 10 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве» | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 28 | 12 | 12 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Развитие координационных способностей»                                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 29 | 12 | 17 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие координационных способностей»                                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 30 | 12 | 19 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие координационных способностей»                                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |

|    |    |    |       |               |         |  |                     |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|--|---------------------|--------------------------------|
| 31 | 12 | 24 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие координационных способностей»  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 32 | 12 | 26 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Развитие гибкости и амплитуды движения» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 33 | 01 | 09 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие гибкости и амплитуды движения» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 34 | 01 | 14 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие гибкости и амплитуды движения» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 35 | 01 | 16 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие гибкости и амплитуды движения» | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 36 | 01 | 21 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Развитие скоростно-силовых качеств»     | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 37 | 01 | 23 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие скоростно-силовых качеств»     | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 38 | 01 | 28 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие скоростно-силовых качеств»     | Спортивная площадка | Итоговое мероприятие           |
| 39 | 01 | 30 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Развитие скоростно-силовых качеств»     | Спортивный          | Выполнение                     |

|    |    |    |       |               |         |                                      |                |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|--------------------------------------|----------------|--------------------------------|
|    |    |    |       |               |         |                                      | зал            | технических приемов            |
| 40 | 02 | 04 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Элементы художественной гимнастики» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 41 | 02 | 06 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Элементы художественной гимнастики» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 42 | 02 | 11 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Элементы художественной гимнастики» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 43 | 02 | 13 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Базовые шаги на степ – платформе»   | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 44 | 02 | 18 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Базовые шаги на степ – платформе»   | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 45 | 02 | 20 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Базовые шаги на степ – платформе»   | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 46 | 02 | 21 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Базовые шаги на степ – платформе»   | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 47 | 02 | 27 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Силовая гимнастика»                 | Спортивный зал | Выполнение техниче             |

|    |    |    |       |               |         |                       |                |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|-----------------------|----------------|--------------------------------|
|    |    |    |       |               |         |                       |                | ских приемов                   |
| 48 | 03 | 04 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Силовая гимнастика»  | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 49 | 03 | 06 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Силовая гимнастика»  | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 50 | 03 | 11 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Силовая гимнастика»  | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 51 | 03 | 13 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Танцевальные связки» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 52 | 03 | 18 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Танцевальные связки» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 53 | 03 | 20 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Танцевальные связки» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 54 | 03 | 25 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Танцевальные связки» | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |
| 55 | 03 | 27 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Фитбол»              | Спортивный зал | Выполнение технических приемов |

|    |    |    |       |               |         |                           |                     |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
|    |    |    |       |               |         |                           |                     | приемов                        |
| 56 | 04 | 01 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Фитбол»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 57 | 04 | 03 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Фитбол»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 58 | 04 | 08 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Фитбол»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 59 | 04 | 10 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Фитбол»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 60 | 04 | 15 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Фитбол»                  | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 61 | 04 | 17 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Дыхательная гимнастика». | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 62 | 04 | 22 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Дыхательная гимнастика». | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 63 | 04 | 24 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Малоподвижные игры».     | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |

|    |    |    |       |               |         |                            |                     |                                |
|----|----|----|-------|---------------|---------|----------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 64 | 04 | 29 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Малоподвижные игры».      | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 65 | 05 | 06 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Самоконтроль».            | Спортивный зал      | Выполнение технических приемов |
| 66 | 05 | 08 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Самоконтроль».            | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 67 | 05 | 13 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Концертная деятельность». | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 68 | 05 | 15 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Концертная деятельность». | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 69 | 05 | 20 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Концертная деятельность». | Спортивная площадка | Выполнение технических приемов |
| 70 | 05 | 22 | 15.20 | Теоритическая | 30 мин. | «Итоговое занятие».        | Спортивный зал      | Итоговое мероприятие           |
| 71 | 05 | 27 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Итоговое занятие».        | Спортивная площадка | Итоговое мероприятие           |
| 72 | 05 | 29 | 15.20 | Практическая  | 30 мин. | «Итоговое занятие».        | Спортивная площадка | Итоговое мероприятие           |

|  |  |  |  |  |  |  |    |      |
|--|--|--|--|--|--|--|----|------|
|  |  |  |  |  |  |  | ка | ятие |
|--|--|--|--|--|--|--|----|------|