

Управление образования и молодежной политики
администрации Суздальского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 п. Боголюбово»

Принята на заседании
Педагогического совета

от 29 мая 2025 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Заведующий
Фролова С.А.
от 29 мая 2025г.
Приказ № 59 о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА «Детский фитнес»

(физкультурно-спортивной направленности)

(базовый уровень)

Возраст воспитанников

5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Котова Н.В.-
Инструктор по физкультуре

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цели и задачи
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» - физкультурно-спортивной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Фитнес (от англ. fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

1. Федеральным законом " от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 31 августа 2020 г. Регистрационный № 59599);
3. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155);
4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмом Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 ««Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20»»;
8. Уставом учреждения.

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

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 стихи и музыка, сопровождающие их, 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. Цели и задачи

Цель: Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- воспитывать физические качества;
- воспитывать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Особенности программы:

- Программа «Детским фитнес» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хорео- графические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечною и легочную системы.

- Программа «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- Все занятия проводятся в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематическое планирование группа 5-7 лет				
№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	Входная диагностика	1	тестирование
2	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1	наблюдение
3	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1	наблюдение
4	«Проказница Осень»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1	наблюдение
5	Фитнес-тренировка	Ритмика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1	наблюдение
6	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	1	наблюдение
7	Фитнес-тренировка	Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, акробатика и стретчинг	1	наблюдение
8	«Палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	1	наблюдение
9	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	1	наблюдение
10	«Путешествие в горы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	1	наблюдение
11	Фитнес-тренировка	Ритмика с мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг	1	наблюдение
12	«Морские прогулки»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	1	наблюдение
13	Фитнес-тренировка	Аэробика, физкультурники, силовая гимнастика, стретчинг	1	наблюдение
14	«Забавы зимушки- зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	1	наблюдение
15	Фитнес-тренировка	Ритмика с султанчиками, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	1	наблюдение
16	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	1	наблюдение
17	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с мячом	1	наблюдение
18	«В зимнем лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 10	1	наблюдение
19	Фитнес-тренировка	Ритмика с султанчиками, школа мяча, физкультурники и стретчинг		наблюдение
20	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 11	1	наблюдение
21	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, физкультурники, и стретчинг	1	наблюдение
22	«На стадионе»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 12	1	наблюдение
23	Фитнес-тренировка	Ритмика с обручем, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1	наблюдение

24	«Школа молодого бойца»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 13	1	наблюдение
25	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	наблюдение
26	«Юные гимнасты»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 14	1	наблюдение
27	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	1	наблюдение
28	«В весеннем лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 15	1	наблюдение
29	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	наблюдение
30	«На космической базе»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 16	1	наблюдение
31	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1	наблюдение
32	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 17	1	наблюдение
33	Фитнес-тренировка	Ритмика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1	наблюдение
34	«Морское путешествие»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 18	1	наблюдение
35	Фитнес-тренировка	Аэробика, физкультурники, силовая гимнастика, стретчинг	1	наблюдение
36	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 19	1	тестирование
Итого			36	

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприсяде. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) Обучение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Повторение	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Погрузка овощей» Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 2)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспы.. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя						

Тема «Проказница осень» (ОРУ — комплекс 3)						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне, Бег мелким и широким шагом, враспынную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) Закрепление.	-----	— //— Повторение.	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой» Обучение.	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2,3)						
—//—	Бег на 10 м (с)	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места	Подбрасывание и ловля мяча	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой Повторение	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Палочка выручалочка» (ОРУ — комплекс 5)						
—П—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным	—П— Закрепление		—П— Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с	Подвижная игра «Колобок». Игра малой под-

	шагом; на пятках и носках, Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед				толканием мяча головой Обучение	вижности «Дружные пингвины»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 1					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 2					
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в горы» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу, Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением мяча из рук в руки перед собой	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4-5 м) Обучение	Подвижная игра «Найди свое место». Мало подвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Морские прогулки» (ОРУ — комплекс 7)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Ходьба по узкой массажной дорожке «Змейка»	Прыжки в высоту с места на двух ногах. Закрепление	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Обучение	—II— Повторение	Подвижная игра «Мяч соседу». Мало подвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 4					
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы Зимышки-Зимы» (ОРУ — комплекс 8)						
Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по	Ходьба обычная с остановкой по сигналу (веселая	Ходьба по гимнастической скамейке с	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Подтягивание на скамейке с помощью рук	Подвижная игра «Щука». Игра малой

расчету; построение в звенья за ведущим	зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу	перекладыванием мяча под коленом Обучение		Повторение	Закрепление	подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Мы юные циркачи» (ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две ше- ренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; ши- роким шагом, с мелким шагом, с остановкой по сигналу	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с перекладыва- нием мяча под ко- леном и над голо- вой Закрепление	—	Отбивание мяча от пола Обучение	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение	Подвижная игра «Снежная пере- стрелка». Игра малой подвижно- сти «Друзья»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 5					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 6					
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «В зимнем лесу» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение в одну и три ко- лонны; пере- строение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высо- ких четвереньках, на пятках и носах. Бег обычный; с высоким поднима- нием коленей; с остановкой по сигналу, бег врассыпную	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с перешагива- нием обруча Закрепление	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой под- вижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «В Цирке» (ОРУ — комплекс 11)						
Построение в одну колонну,	Ходьба с длинным шнуром по кругу.	Ходьба по гимна- стической скамей-	Прыжки в глубину в	Отбивание мяча от пола в движении	—	Подвижная игра «Чай- чай-выру-

расхождение через середину по одному в разные стороны	Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу - присесть	ке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение	обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление	по прямой Повторение		чай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 8					
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «На стадионе» (ОРУ — комплекс 12)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу с остановкой. Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение	Прыжки в длину с места Закрепление	Забрасывание мяча в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котят и клубочки»
Вторая неделя Тема «Школа молодого бойца» (ОРУ — комплекс 13)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу. Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление	Прыжки в длину с разбега Обучение	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 10					
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Юные гимнасты» (ОРУ — комплекс 14)						
Построение в шеренгу, колону; расчет на «раз» и «два»; построение	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед,	—	Запрыгивание на высоту с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза)	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Ле-

в один, два круга	вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой на-правления; с оста-новкой по сигналу			Повторение	Обучение	тела ворона»
Вторая неделя Тема «В весеннем лесу» (ОРУ — комплекс 15)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление	Метание в верти-кальную цель Обучение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с оста-новкой посередине и выпрямлением ног Повторение	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой под-вижности «Тихо — громко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 11					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 12					
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «На космической базе» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами. Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гим-настической скамейке с про-движением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление	—	Метание мешочков с песком в гори-зонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	Лазанье по гимна-стической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой под-вижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 17)						

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 14					
МАЙ						
Первая неделя Тема «Морское путешествие» (ОРУ — комплекс 18)						
Перестроение в три-четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу перестроение в одну колонну; игра «Мы тоже так умеем». Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 19)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу. Бег обычный; «змейкой» со сменой	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	Прыжки через обруч на месте Обучение	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»

	направляющего; семенящим шагом					
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 15					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 16					

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- Сформируются жизненно необходимые умения и навыки;
- научатся контролировать состояние своего здоровья на занятиях и дома;
- следить за своей осанкой;
 - правильному дыханию;
- упражняться на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Развивающие:

- совершенствуются основные физические качества, двигательные умения и навыки которые способствуют развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- появится заинтересованность к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- сформируются такие качества как трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей

Оздоровительные:

- повысится функциональный уровень органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- корректируются имеющиеся функциональные нарушения опорно- двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность;
- снизится заболеваемость.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№	Месяц	Недели	Количество часов	Количество занятий
1	Сентябрь	4	2	4
2	Октябрь	4	2	4
3	Ноябрь	4	2	4
4	Декабрь	4	2	4
5	Январь	3	1.30	3
6	Февраль	4	2	4
7	Март	4	2	4
8	Апрель	4	2	4
9	Май	4	2	4
Количество учебных недель-35				
Количество учебных дней- 35				
Продолжительность каникул- 01 января – 09 января				
Начало учебного года- 01 сентября				
Окончание учебного года- 31 мая				
Сроки проведения мониторинга- 01.09 -15.09; 15.05. - 30.05				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на детей 5-7 лет – 1 год обучения.

РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ: одно занятие в неделю, во второй половине дня продолжительностью 25-30 минут, следовательно, в год 36 академических часов. Организационная форма: групповая.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки с навесным оборудованием.

Тренажеры:

- Велотренажеры - укрепляют сердечно-сосудистую систему, тренируют мышцы ног и спины, развивают выносливость.
- Степперы - тренируют сердечно-мышечную, дыхательную системы, мышцы ног и таза.
- Дорожка «Змейка» - средство для профилактики плоскостопия у детей, развития координации.

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, султанчики. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программа «Детский фитнес» для детей от 5 до 7 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса: программы, технологии.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечена работниками в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Работу по программе «Детский Фитнес» осуществляет инструктор по физической культуре

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы Карта наблюдений детского развития по программе «Детский фитнес»

Оценка результативности проводится по 3- бальной системе: 3 – балла высокий уровень, 2 – балла средний уровень, 1 – балл низкий уровень.

№	ФИО ребенка	Бег 30 (с)		Прыжок в длину (см)		Прыжки через скак. (кол-во)		Подбр. и ловля мяча (кол-во)		Отбив. от пола (кол-во)		Статич. равнов. (с)		Подъем из полож. лежа на спине (кол-во)		Гибкость (см)		Муз. ритм. качества		Общий балл	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет, 6-7 лет.

Наименование показателя	Пол	Возраст	
		5 – 6 лет	6 – 7 лет
Время бега на 10 м (с)	м	2,8-2,7	2,5-2,1
	д	3,0-2,8	2,6-2,2
	д	12,9-11,1	11,3-10,0
Длина прыжка с места (см)	м	85-130	100-150
	д	85-125	90-140
Прыжки через скакалку (кол-во)	м	1-3	3-15
	д	2-5	3-20
	д	150-225	170-280
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	м	15-25	26-40
	д	15-25	26-40
Отбивание мяча от пола (кол-во)	м	5-10	11-20
	д	5-10	10-20
Статическое равновесие (с)	м	12-20	25-30
	д	15-28	30-40

Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	м	11-17	12-25
	д	10-15	11-20
Наклон из положения стоя на скамейке (см)	м	3,8	3,9
	д	6,8	7,6

Ориентировочные показатели музыкально-ритмических качеств у детей 5-7 лет:

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

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

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

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации образовательного процесса

В программе «Детский фитнес» для детей от 5 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 5 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Способы обучения:

- **фронтальный** - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- **индивидуальный** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему педагогом задание.

Структура фитнес-тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра —

это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях

Основные средства «Детского фитнеса»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

Направления детского фитнеса:

- **Лого-аэробика** - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка;
- **Ваву топ** - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимы для детей с развивающимся плоскостопием;
- **Упражнения с фитболом** - двигательные игротренинги с использованием мячей – фитболов;
- **Ваву games** - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;
- **Игровой стретчинг** — это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц;
- **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики;
- **Ритмическая гимнастика** – это комплекс общеразвивающих, гимнастических, танцевальных движений, бега, подскоков, прыжков, выполняемых поточным методом (без пауз отдыха) под музыкальное сопровождение;
- **Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс
- **Физкультурники** — это игровые упражнения с веселыми, юмористическими названиями или четверостишиями, направлены на укрепление мышечного тонуса туловища, корректировку осанки, развитие гибкости, пластичности, умение владеть своим телом;

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет - М., 2014.
- Сулим Е.В. Игровой стретчинг. - М., 2014.

Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. - Тамбов: ТОГОАУДПО

«Институт повышения квалификации работников образования», 2009. О.Н. Рыбкина, Л.Д.

Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет – М: АРКТИ.

