

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического совета  
№ 4 от 25 мая 2021 г. \_

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОБУ № 34  
О.О. Кузнецова

**Образовательная программа дополнительного  
образования  
«Фитнес»**

Возраст: 5 - 6 лет

Автор: М.Н. Лизункина,  
педагог-тренер Образовательного центра «Сириус»  
(Фонд «Талант и успех»)

г. Сочи

2020

## **Пояснительная записка**

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста. Программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 5 до 6 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Фитнес – хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Актуальность.** Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. **Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

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

**Цель программы:**

выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей 5- 6 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

**Развивающие:**

- развивать физических качеств детей 5 - 6 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развивать свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

**Образовательные:**

- формировать знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знаний об аэробике ( и её подвидах);

- обогащать двигательный опыт детей.

### **Воспитательные:**

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

- воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### **Формы проведения занятий:**

- Аэробика.
- Степ – аэробика.
- Упражнения с фитболами.
- Step by step (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
- Baby games(подвижные игры, эстафеты).
- First step(освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).

### **Ожидаемый результат:**

1. Развита предпосылка логического мышления, умения анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать предметы по их свойствам.

2. Проявляет интерес к играм, требующим умственного напряжения, интеллектуального усилия.

3. Сформированы базисные математические представления, речевые умения.

4. Развита творческие способности, воображение, фантазию, способности к моделированию и конструированию.

6.Проявляет самостоятельность, инициативность, настойчивость в достижении целей, преодолении трудностей.

### **Продолжительность занятий**

Длительность занятий в соответствии с СанПин от 15 мая 2013 №26  
2.4.1.3049-13

## **Режим**

2 раза в неделю, вторая половина дня

## **Особенности организации занятия**

- **Первая (водная часть)** направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя.

- **Вторая (основная часть)** включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

- **Третья (заключительная часть)** восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

## **Условия реализации**

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 5-6 лет. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке (при соответствующих погодных условиях) с необходимым инвентарем.

## **Планируемые результаты**

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; - Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» для детей 5-6 лет**

Месяц	Перечень разделов, тема	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
<b>Сентябрь</b>	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале	1	1	8
	Степ – аэробика, стретчинг			
	Степ – аэробика, акробатика		2	
	Силовая гимнастика на степ - платформах		2	
	Всего:		2	
<b>Октябрь</b>	Степ- аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформах	1	2	8
	Стретчинг, степ – аэробика		1	
	Ознакомление детей с новой техникой фитнеса «Лого – аэробика»			
	Лого аэробика, стретчинг		2	
	Всего:		2	
<b>Ноябрь</b>	Силовая гимнастика на степ – платформах, стретчинг	1	2	8
	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Stepby steb»		1	
	Степ – аэробика, «Stepby steb»		2	
	Стретчинг, лого - аэробика		2	
	Всего:			
<b>Декабрь</b>	Аэробика и её азы	1	1	8
	Аэробика, стретчинг		2	
	Степ – аэробика, лого – аэробика		2	
	Стретчинг, силовая гимнастика на степ - платформах		2	
	Всего:			

<b>Январь</b>	Степ –аэробика		2	4
	Стретчинг, акробатика		2	
	Всего:			
<b>Февраль</b>	Техника безопасности при акробатики , акробатика		2	8
	Знакомство детей с техникой занятия с футболом	1	1	
	Стретчинг , упражнения с футболом		2	
	Силовая гимнастика на степ-платформах, стретчинг		2	
	Всего:			
<b>Март</b>	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Baby games»	1	1	8
	«Baby games», стретчинг		2	
	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом		2	
	Степ – аэробика, стретчинг		2	
	Всего:		2	
<b>Апрель</b>	Стретчинг, акробатика		2	8
	Степ – аэробика, акробатика		2	
	Лого – аэробика		2	
	Stepby step		2	
	Всего:			
<b>Май</b>	Акробатика, стретчинг		2	8
	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом		2	
	Степ –аэробика, акробатика		2	
	Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах		2	
	Всего:			
	<b>Всего:</b>			68

## Содержание программы «Фитнес»

Месяц	Задачи	Содержание
<b>Сентябрь</b> <b>1 неделя</b>	Обучить детей правилами поведения и нахождения во время занятия в физкультурном зале	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале
<b>2 неделя</b>	Познакомить с техниками детского фитнеса	Степ – аэробика, стретчинг
<b>3 неделя</b>	Развивать воображение, фантазию, гибкость	Степ – аэробика,
<b>4 неделя</b>	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Силовая гимнастика на степ - платформах
<b>Октябрь</b> <b>1 неделя</b>	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Степ- аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформах
<b>2 неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, степ – аэробика
<b>3 неделя</b>	Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на лого - аэробики	Ознакомление детей с новой техникой фитнеса «Лого – аэробика»
<b>4 неделя</b>	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Лого аэробика, стретчинг
<b>Ноябрь</b> <b>1 неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Силовая гимнастика на степ – платформах, стретчинг
<b>2 неделя</b>	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Stepby steb»
<b>3 неделя</b>	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Степ – аэробика, «Stepby steb»



<b>4 неделя</b>	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Стретчинг, лого - аэробика
<b>Декабрь</b> <b>1 неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Аэробика и её азы
<b>2 неделя</b>	Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Аэробика, стретчинг
<b>3 неделя</b>	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Степ – аэробика, лого – аэробика
<b>4 неделя</b>	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Стретчинг, силовая гимнастика на степ - платформах
<b>Январь</b> <b>3 неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Степ –аэробика
<b>4 неделя</b>	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Стретчинг, акробатика
<b>Февраль</b> <b>1 неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Техника безопасности при акробатики , акробатика
<b>2 неделя</b>	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Знакомство детей с техникой занятия с фитболом
<b>3 неделя</b>	Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Стретчинг , упражнения с фитболом
<b>4 неделя</b>	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Силовая гимнастика на степ- платформах, стретчинг
<b>Март</b> <b>1 неделя</b>	Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Baby games»

<b>2 неделя</b>	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	«Baby games», стретчинг
<b>3 неделя</b>	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом
<b>4 неделя</b>	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Степ – аэробика, стретчинг
<b>Апрель 1 неделя</b>	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Стретчинг, акробатика
<b>2 неделя</b>	Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Степ – аэробика, акробатика
<b>3 неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Лого – аэробика
<b>4 неделя</b>	Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Stepby step
<b>Май 1 неделя</b>	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Акробатика, стретчинг
<b>2 неделя</b>	Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом
<b>3 неделя</b>	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Степ –аэробика, акробатика
<b>4неделя</b>	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах

### **Оценочные материалы**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных

физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### **Диагностические методики I. Равновесие**

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

**II. Гибкость.** Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

**III. Чувство ритма.** Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

**Высокий** – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

**Средний** – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

**Низкий** – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### **IV. Знание базовых шагов**

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые шаги.

**Средний** – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

**Низкий** – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **Организационные условия**

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка

### **Ресурсное обеспечение**

№ п/п	Оборудование, материалы	Ед. измерения	Количество на группу	Цена (руб.)	Стоимость (руб.)	Примечания
1	Фитболы	Шт.	15	1099	16485	3 года

	Обручи	Шт.	30	310	9300	2 года
	Скакалки	Шт.	20	149	2980	1 год
	Резиночки	Шт.	10	390	3900	1 год
	Скамейки	Шт.	11	890	9790	5 лет
	Степ платформы	Шт.	20	1840	36800	5 лет
	Диски для фитнеса	Шт.	5	468	2340	5 лет
	Музыкальный центр	Шт.	1	9022	9022	10 лет
	Шведская стенка	Шт.	4	5400	21600	3 года