

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «РОСИНОЧКА»

**Принято**

Заседание педагогического совета

№ 1 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022

**Утверждено**

Заведующий МБДОУ детским садом «Росиночка»

\_\_\_\_\_ Н.А. Милосердова

Приказ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022

№ \_\_\_\_ -о.д.

**Программа**

**по дополнительному образованию дошкольников**

**«Обучение фитнесу»**

Возрастная группа детей: 5 – 6 лет

Год составления программы: 2022

Составитель: инструктор по физической культуре

Понкратова Т.А.

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа физкультурно – оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста представляет собой вариант планирования работы по организации двигательной деятельности в рамках дополнительного образования, воспитания и оздоровления детей.

Программа построена на основе индивидуального подхода к каждому ребенку и учета его физических качеств, формирования норм здорового образа жизни, потребности к занятиям физической культурой.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста),

обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Основой для разработки рабочей программы являются:

-«Санитарно-эпидемиологических требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановление № 28 от 28.09.2020г.

Постановление главного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции».

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155).

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельностью по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014).

- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.

- Рыбкина О.Н. "Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет" АРКТИ, 2016 год.

- Сулим Е.В. "Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет" Сфера, 2008 год.

## **2. Цель и задачи программы**

Цель: укрепление здоровья дошкольников средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре.

Задачи :

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

Развивающие:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

### **3. Ориентация детей в образовательной области**

Программа по детскому фитнесу предполагает групповую форму организации деятельности, при необходимости группа может разбиваться на подгруппы. Организованную деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале и отвечает всем гигиеническим требованиям.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В **работе** могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Структура основной части может изменяться в зависимости от: - повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа, - направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.) - отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут.

Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

#### **4. Объем образовательной нагрузки**

Продолжительность ООД	Периодичность в неделю	Количество ООД в год
30 мин	1 раз в неделю	48

#### **5. Содержание психолого-педагогической работы по детскому фитнесу**

Стэп-аэробика. Упражнения делают под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений.

Ритмическая гимнастика. Движения выполняются под музыкальное сопровождение. Дети учатся их исполнять в такт музыки.

Зверобика. Это направление подходит для детей до 3 лет (младший дошкольный возраст). Воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.

Логоритмика. Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.

Фитбол-гимнастика. Подобранные преподавателем движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.

Игровой стретчинг. В форме игры педагогом даются упражнения на растяжку разных мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.

Силовая гимнастика. Упражнения с отягощениями различного вида. Самые простые и доступные упражнения с силовой нагрузкой – упражнения с собственным весом. Приседания, упражнения на турнике, отжимание от пола, прыжки со скакалкой, упражнения на мышцы пресса.

Упражнения на тренажерах.

## **6. Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе**

- Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Физкультминутки

## **7. Развивающая предметно-пространственная среда**

Модули, маты, координационные дорожки, мешки для прыжков и другие предметы не оставят равнодушным ни одного малыша. Развивая ловкость, чувство равновесия и координацию движений. Для общего развития детей предусмотрено тренажерное оборудование: Велотренажер механический – позволяет проводить занятие сердечнососудистой и дыхательных систем, способствующей развитию выносливости. Тренажер «Ходики» или как его еще называют «Бегущие по волнам» - этот тренажер позволяет имитировать ходьбу и бег по воздуху, развивая чувство

равновесия, тренирует вестибулярный аппарат. Гребной тренажер (с одним рычагом) - укрепляет сердечно сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Мини-твистер с ручкой- тренажер способствует развитию координационных движений, развивает мышцы ног, ручка позволяет удобно держаться во время тренировки, что является дополнительным элементом безопасности. Мини-степпер с ручкой-тренажер способствует развитию координационных движений, развивает мышцы ног. Тренажер «Наездник («Райдер»)» - идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме, укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Тренажер беговая дорожка- механическая детская беговая дорожка идеально подходит для проведения занятий в игровой форме. Два батута с телескопической ручкой - ручка регулируется под рост ребенка, обеспечивая безопасность во время прыжков, батут развивает вестибулярный аппарат, координацию движений.

Физкультурно – игровое оборудование представляет собой развивающую среду, которая имеет 4 признака:

- Комфортность и безопасность (подушки, коврики. ООД может проходить в групповых комнатах и спальнях, раздевалках и холлах. Все это формирует чувство уверенности и защищенности).
- Обеспечение богатства сенсорных впечатлений (пособия разных материалов, многообразных цветов и форм).
- Обеспечение самостоятельности индивидуальной деятельности (Соблюдение этого правила помогает составлению субъективной позиции ребенка, интериоризация приобретенного опыта)
- Обеспечение возможности исследования (Среда, развивающая движение, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытание ребенком своих способностей, овладения культурой движений своим путем.)

## **8. Технические средства обучения**



- Магнитофон
- Ауди и CD диски

### Календарно-тематический план по детскому фитнесу

Месяц	Неделя	Содержание занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь	1	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, с захлестом голени	Ритмическая гимнастика. Зверобика. Логоритмика. Степ аэробика.	Пальчиковая гимнастика. Спокойная ходьба.
	2	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, подскоки.	Фитбол гимнастика. Упражнения на тренажерах. Силовая гимнастика.	Стретчинг.
	3	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки	Ритмическая гимнастика . Степ аэробика. Силовая гимнастика.	Дыхательная гимнастика. Игра малой подвижности.
	4	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом. Бег обычный, на носках, подскоки	Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Спокойная ходьба. Креативная гимнастика.

Октябрь	1	Построение в шеренгу. Поворот направо прыжком. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	Ритмическая гимнастика. Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Стретчинг.
	2	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	Фитбол гимнастика. Упражнения на тренажерах. Силовая гимнастика.	Креативная гимнастика.
	3	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки. Танц. движение: боковой галоп.	Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Дыхательная гимнастика. Стретчинг.
	4	Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную. Музыкально-подвижная	Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика. Фитбол гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика.

		игра «Найди своё место»		
Ноябрь	1	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, с захлестом голени	Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Стретчинг. Спокойная ходьба.
	2	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, подскоки.	Зверобика. Логоритмика. Степ аэробика. Силовая гимнастика.	Дыхательная гимнастика. Игра малой подвижности.
	3	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки	Танцевальная аэробика. Фитбол гимнастика. Силовая гимнастика.	Спокойная ходьба.
	4	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом. Бег обычный, на носках,	Зверобика. Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения	Креативная гимнастика.

		подскоки		
Декабрь	1	Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»	Ритмическая гимнастика. Силовая гимнастика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Спокойная ходьба. Игра малой подвижности.
	2	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом разными видами ходьбы и бега. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	Ритмическая гимнастика. Зверобика . Логоритмика. Степ аэробика Силовая гимнастика.	Элементы спорта. Креативная гимнастика.
	3	Сюжетное занятие «На лесной опушке». Идём в лес – разные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. 1.Мышагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Идём по мостику (по стэпам).4.Перепрыгиваем сугробы (стэпы) 5. проползаем под ветками деревьев	Ритмическая гимнастика. Силовая гимнастика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Спокойная ходьба.
	4	Продолжение занятия «На лесной опушке» 1.Мы шагаем друг за другом. 2.Снежинки летают.3. Лес дремучий (испугались наши детки) – ползание на коленях, преодолевая страшный путь.4.И снова	Логоритмика. Танцевальная аэробика. Фитбол гимнастика. Упражнения на тренажерах.	Стретчинг. Элементы спорта.

		шагаем. Увидали чей – то дом, кто же кто хозяин в нём.		
Январь	1	1. Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибётся в задании. Сюжетное «Весёлый экспресс»- путешествие по станциям 1. Музыкально-подвижная игра «Едет, едет паровоз».	Силовая гимнастика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Дыхательная гимнастика. Креативная гимнастика
	2	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика «Громко-тихо». Под громкую музыку-ходьба, акцентируя внимание на шаг. Под тихую музыку-ходьба в полуприседе-крадучись.	Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика. Силовая гимнастика. Упражнения на тренажерах.	Стретчинг. Спокойная ходьба.
	3	1. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. 2. Игроритмика «Громко-тихо». 3. Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение в рассыпную.	Фитбол гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на тренажерах.	Креативная гимнастика. Игра малой подвижности.
	4	1. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. 2. Игроритмика «Громко-тихо». 3. Музыкально-подвижная игра «Не	Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика. Фитбол гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика.

		ошибись» Построение в рассыпную. .		
Февраль	1	Игра «Иголка – нитка» Комплекс игропластики: Медведь- «Мишки – мишеньки» «Цапля»- ходьба с высоким подниманием колен. «Пантера» - мягкий шаг. «Орлы» - повороты головы.	Ритмическая гимнастика. Зверобика. Логоритмика. Степ аэробика.	Пальчиковая гимнастика. Спокойная ходьба.
	2	Дети идут по залу, выполняя различные движения: проходят «речку» (по гимнастической скамейке), болото (прыжки), пещеру (переползание).	Ритмическая гимнастика. Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Стретчинг.
	3	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки: Мы проверили осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идём как все ребята и как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдём.	Зверобика. Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения	Креативная гимнастика.
	4	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки.	Зверобика. Танцевальная аэробика. Степ аэробика.	Креативная гимнастика. Игра малой подвижности.

			Упражнения на тренажерах.	
Март	1	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг. Ходьба выпадами	Ритмическая гимнастика. Фитбол – гимнастика. Элементы спорта.	Игры малой подвижности.
	2	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг, ходьба выпадами. Бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	Танцевальная аэробика. Стретчинг. Упражнения на тренажерах.	Пальчиковая гимнастика. Спокойная ходьба.
	3	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонный в несколько.	Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Дыхательная гимнастика. Стретчинг.
	4	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонный в несколько.	Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика. Фитбол гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика.

Апрель	1	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в несколько.	Ритмическая гимнастика. Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Стретчинг.
	2	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в пары.	Фитбол гимнастика. Упражнения на тренажерах. Силовая гимнастика.	Креативная гимнастика.
	3	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в два.	Танцевальная аэробика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Дыхательная гимнастика. Стретчинг.
	4	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени.	Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика. Фитбол гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика.



		Перестроение из одного круга в несколько.		
Май	1	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки вперед, на 1-2 – опускают их вниз.	Логоритмика. Танцевальная аэробика. Фитбол гимнастика. Упражнения на тренажерах.	Стретчинг. Элементы спорта.
	2	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки вперед, на 1-2 – опускают их вниз.	Силовая гимнастика. Степ аэробика. Упражнения на тренажерах.	Дыхательная гимнастика. Креативная гимнастика
	3	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, высоко поднимая колени, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.	Фитбол гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на тренажерах.	Креативная гимнастика. Игра малой подвижности.
	4	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, приставляя пятку	Зверобика. Логоритмика. Силовая гимнастика. Фитбол гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика.

		одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.		
--	--	--	--	--

### **Итоги освоения содержания образовательной области**

К концу первого года дети

- Овладеют естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Сформируют умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Разовьют двигательные творческие способности;
- Сформируют устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
- Сформируют потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения к своему здоровью;
- Разовьют способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач