

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом заведующего  
МАДОУ Детский сад № 46  
от 02.09.2019г. № 53-о.д.



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Фитнес - mix»**

Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения Детский сад № 46

(программа предназначена для детей: 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет)

Период реализации 8 месяцев (октябрь - май)

Составитель:  
Могучев И.А.

г. Нижний Новгород  
2019г.

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Цели и задачи	Стр. 5
3.	Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы	Стр. 9
4.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	Стр. 10
4.1	Учебный план	Стр. 10
4.2	Календарный учебный график	Стр.11
5.	Содержание программы	Стр. 14
6.	Материально-техническое обеспечение	Стр. 19
7.	Формы аттестации	Стр. 19
8.	Методическое обеспечение	Стр. 20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-mix» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-mix» разработана на основе программ и технологий таких авторов, как:

- Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-2-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
- Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-2-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
- Рыбкина О.Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н. В. Микляевой.-М.:АРКТИ, 2006.

**Направленность программы** – физкультурно – оздоровительная, которая является важным направлением в физическом развитии дошкольников. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни..

### **Новизна программы**

Программа «Фитнес-mix» представляет собой систему оздоровительной гимнастики, основным средством которой являются комплексы физических упражнений, различные по своему характеру, содержанию и направленности. Программа способствует формированию становления личности обучающегося, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом. От уровня развития этих составляющих во многом зависит здоровье ребёнка в будущем, что и определяет педагогическую целесообразность данной программы.

### **Актуальность Программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей

среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) 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.

Фитнес для детей - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия, развивающие у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающие способность ориентироваться в пространстве, укрепляющие осанку и мышцы ребенка, помогающие приобрести отличную физическую форму. Занятия фитнесом ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

**Педагогической целесообразностью программы** является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий, что содействует повышению не

только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений силовой тренировки и игрового стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставосвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм в целом. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики, художественной-гимнастики, музыкально-ритмические композиции.

Программа «Фитнес-mix» разработана с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию образовательной деятельности с дошкольниками, а также с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основополагающими принципами построения программы являются:

- ✓ **Доступность:** учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ **Систематичность и последовательность:** постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ **Наглядность;**
- ✓ **Динамичность;**
- ✓ **Дифференциация:** учёт возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ **Создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни** каждого ребенка.

## 2. Цель и задачи

**Цель программы:** создание благоприятных условий для оздоровления и обеспечения двигательной активности и развития физических качеств детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

### ✓ **Обучающие**

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
3. Приобщение к здоровому образу жизни;
4. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

### ✓ **Развивающие**

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

### ✓ **Воспитательные**

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Отличительные особенности данной программы** заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для воспитанников ДОУ в возрасте от 3-х до 7-ми лет.

#### **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.**

У детей с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают

неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей

неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей

6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе организованной образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: - Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки - В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. 10 На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направления движения, скорость, смену темпа и ритма. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения отвечающему интересу коллектива.

#### **Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 8 месяцев (октябрь – май)

**Периодичность занятий** - 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц.

#### **Продолжительность занятия:**

- ✓ Дети от 3-х до 4-х лет – 15 минут;
- ✓ Дети от 4-х до 5-ти лет – 20 минут;
- ✓ Дети от 5-ти до 6-ти лет – 25 минут;

- ✓ Дети от 6-ти до 7-ми лет – 30 минут.
- ✓ **Этапы (структура) занятий** планируются исходя из возраста детей, и составляют:
- ✓ Вводная часть (не более 5мин) - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков, построения, игры на внимание.
- ✓ Основная часть (не более 20мин) - комплекс упражнений с предметам и включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера; задания обучающего характера с элементами гимнастики; фитбол-гимнастика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств. подвижные игры, игры с творческой направленностью, игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей;
- ✓ Заключительная часть (не более 5мин.) – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

**Форма занятий:** групповая, численностью не более 10 человек в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

**Форма обучения:** очная форма обучения

### **3. Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования**

В соответствии с поставленными целями и задачами, возрастом детей после освоения Программы ожидаются следующие результаты:

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- сформирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- сформирование интереса к собственным достижениям;
- сформирование мотивации здорового образа жизни;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при занятием фитнесом.

#### **Ожидаемые личностные результаты:**

1. Повышение общего уровня физической подготовленности.
2. Расширение двигательного и музыкального опыта.
3. Повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей.
4. Создание мотивации и приобщение к активному здоровому образу жизни.
5. Повышение удовлетворённости родителей разносторонним воспитанием детей средствами физической культуры.

#### **Формы проведения и итогов реализации Программы:**

Контрольно - итоговые занятия;

Открытые занятия для родителей (законных представителей) обучающихся.

#### 4. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

##### 4.1. Учебно – тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	
		3 – 5 лет	5 – 7 лет
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года)	4ч	4ч
2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг.	16ч	16 ч
3	Силовая гимнастика с предметами, акробатика, стретчинг	8ч	8 ч
4	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг.	8ч	8 ч
5	Силовая гимнастика на степ-платформе с предметами, акробатика, стретчинг	8ч	8 ч
6	Фитбол-гимнастика	10ч	10 ч
7	Игровой стретчинг	10ч	10 ч
	Итого:	64 ч.	64ч.

4.2 Календарный учебный график.

№ занятия	октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
1.	I																								
2.	I																								
3.			I																						
4.			I																						
5.				I																					
6.				I																					
7.					I																				
8.					I																				
9.						I																			
10.							I																		
11.								I																	
12.									I																
13.										I															
14.											I														
15.												I													
16.													I												
17.														I											
18.															I										
19.																I									
20.																	I								
21.																		I							
22.																			I						
23.																				I					
24.																					I				
25.																						I			
26.																							I		





## 5. Содержание программы.

### **Основные направления детского фитнеса:**

**Стретчинг («растягивание»)** - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

**Классическая аэробика** — это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами — жестами, используемыми в аэробике.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для развития же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и

равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степе под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степе. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степе приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно

контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

**Фитбол – гимнастика.** Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта шадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажером", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребенком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч

задними сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Методическое содержание программы для детей от 3-х до 5-ти лет:

Месяц	Содержание обучения	Кол-во занятий	Источник
Октябрь	Диагностика	2	Материалы по диагностике
	Вводное занятие	2	См. конспект
	Комплекс 1, с. 79	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №2, с. 81	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Ноябрь	Комплекс №3, с. 83	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №4, с. 86	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №5, с. 89	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №5, с. 89	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Декабрь	Комплекс №6, с. 92	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №6, с. 92	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №7, с. 95	1	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №7, с. 95	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Январь	Комплекс №8, с. 98	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №8, с. 98	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №9, с. 100	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №9, с. 100	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Февраль	Комплекс №10, с. 104	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №10, с. 104	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №11, с. 107	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.

Март	Комплекс №11, с. 107	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №12, с. 111	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №12, с. 111	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №13, с. 114	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №13, с. 114	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Апрель	Комплекс №14, с. 117	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №14, с. 117	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №15, с. 119	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №15, с. 119	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Май	Комплекс №16, с. 123	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №16, с. 123	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Итоговое мероприятие	2	См. конспект
	Диагностика	2	Материалы по диагностике

**Методическое содержание программы для детей от 5-ти до 7-ми лет:**

Месяц	Содержание обучения	Кол-во занятий	Источник
Октябрь	Диагностика	2	Материалы по диагностике
	Вводное занятие	2	См. конспект
	Комплекс 1, с. 79	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
Ноябрь	Комплекс №2, с. 81	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №3, с. 83	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №4, с. 86	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.

	Комплекс №5, с. 89	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №5, с. 89	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Декабрь	Комплекс №6, с. 92	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №6, с. 92	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №7, с. 95	1	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №7, с. 95	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Январь	Комплекс №8, с. 98	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №8, с. 98	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №9, с. 100	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №9, с. 100	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Февраль	Комплекс №10, с. 104	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №10, с. 104	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №11, с. 107	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №11, с. 107	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Март	Комплекс №12, с. 111	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №12, с. 111	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №13, с. 114	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №13, с. 114	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Апрель	Комплекс №14, с. 117	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №14, с. 117	2	Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.

	Комплекс №15, с. 119	2	Сулим Е. В. Детский финтес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №15, с. 119	2	Сулим Е. В. Детский финтес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
Май	Комплекс №16, с. 123	2	Сулим Е. В. Детский финтес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Комплекс №16, с. 123	2	Сулим Е. В. Детский финтес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
	Итоговое мероприятие	2	См. конспект
	Диагностика	2	Материалы по диагностике

## 6. Материально – техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

### **Спортивное оборудование:**

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Футбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

### **Вспомогательное оборудование:**

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
4. Картотека комплексов специального воздействия;
5. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
6. Спортивная форма;
7. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## 7. Формы аттестации.

Освоение программы не сопровождается аттестацией воспитанников.

Результаты освоения программы отслеживаются в конце учебного года (май).

Основной метод – наблюдения за выполнением детьми обычных и специально подобранных заданий.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упр. игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итог

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

3балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.

2балла - выполняет самостоятельно при напоминаний взрослого.

1балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные

- совместно со взрослым деятельности.

#### 8. Методическое обеспечение.

- Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-2-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2017.

- Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-2-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2017.

- Рыбкина О.Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н. В. Микляевой.-М.:АРКТИ, 2006.

№	Имя	Фамилия	Отчество	Дата рождения	Место рождения	Специальность	Стаж	Подпись	Подпись
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									



Пронумеровано \_\_\_\_\_ листов  
 Пронумеровано \_\_\_\_\_ листов  
 Скреплено печатью \_\_\_\_\_ листов  
 Заведующий \_\_\_\_\_  
 А.И. Рубцова