

План работы по развитию двигательной активности через внедрение технологии детского фитнеса в ДООУ (для детей старшего дошкольного возраста)

1. Цель и задачи

Цель: укрепление здоровья и повышение уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством систематического внедрения детского фитнеса в образовательный процесс.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные и координационные способности;
- совершенствовать функции дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- формировать навыки выполнения фитнес-упражнений под музыку;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни и физической активности;
- создавать положительный психоэмоциональный фон на занятиях.

2. Сроки реализации

Учебный год (сентябрь — май), с возможностью продолжения в следующем году.

3. Организационные условия

- **Частота занятий:** 2 раза в неделю
- **Длительность занятия:** 25–30 мин.
- **Место проведения:** физкультурный зал, спортивная площадка (в тёплое время года).
- **Инвентарь:** фитболы, степ-платформы, обручи, мячи, ленты, коврики, музыкальное оборудование.

Этап работы	Задачи	Содержание деятельности	Сроки	Ожидаемые результаты
1. Подготовительный	<p>1. Изучить методическую литературу по детскому фитнесу.</p> <p>2. Провести диагностику уровня физической подготовленности детей.</p> <p>3. Подготовить материально-техническую базу.</p> <p>4. Проинформировать родителей о новой программе.</p>	<p>1. Анализ программ по детскому фитнесу, подбор комплексов упражнений.</p> <p>2. Входное тестирование (гибкость, сила, выносливость, координация).</p> <p>3. Приобретение/подготовка инвентаря (фитболы, степ-платформы, коврики, мячи и т. д.).</p> <p>4. Родительское собрание с презентацией программы.</p>	Сентябрь	<p>1. Сформирована методическая база.</p> <p>2. Имеются данные об исходном уровне физподготовки.</p> <p>3. Готов инвентарь.</p> <p>4. Родители ознакомлены с программой.</p>
2. Основной (реализационный)	<p>1. Систематически проводить занятия по детскому фитнесу.</p> <p>2. Развивать физические качества детей.</p> <p>3. Формировать интерес к ЗОЖ.</p> <p>4. Вовлекать родителей в совместную деятельность.</p>	<p>1. Регулярные занятия (2 раза в неделю): — вводная часть (разминка, дыхательные упражнения); — основная часть (аэробный блок, силовой блок, стретчинг); — заключительная часть (релаксация, рефлексия).</p> <p>2. Включение фитнес-элементов в утреннюю гимнастику.</p> <p>3. Проведение фитнес-праздников и досугов.</p> <p>4. Мастер-классы для родителей «Домашний фитнес».</p>	Октябрь – апрель	<p>1. Дети освоили базовые фитнес-упражнения.</p> <p>2. Повысился уровень физической подготовленности.</p> <p>3. Сформирован интерес к занятиям.</p> <p>4. Родители вовлечены в процесс.</p>
3. Диагностический	<p>1. Провести промежуточную диагностику.</p> <p>2. Оценить эффективность программы.</p> <p>3. Выявить затруднения и скорректировать программу.</p>	<p>1. Промежуточное тестирование (январь).</p> <p>2. Анализ динамики показателей.</p> <p>3. Анкетирование родителей и воспитателей.</p> <p>4. Корректировка программных мероприятий.</p>	Январь	<p>1. Имеются данные о динамике физподготовки.</p> <p>2. Выявлены «точки роста».</p> <p>3. Внесены корректировки в программу.</p>

4. Заключительный	1. Провести итоговую диагностику. 2. Подвести итоги реализации программы. 3. Обобщить опыт работы.	1. Итоговое тестирование (май). 2. Сравнительный анализ результатов (входная – итоговая диагностика). 3. Открытый показ занятия для родителей и коллег. 4. Подготовка отчёта и методических материалов.	Май	1. Имеются данные об итоговом уровне физподготовки. 2. Подготовлен отчёт с анализом эффективности. 3. Опыт представлен профессиональному сообществу.
--------------------------	--	--	-----	--

Содержание занятий

Месяц	Основные направления работы	Примеры упражнений и активностей
Октябрь	1. Освоение базовых шагов аэробики. 2. Упражнения на фитболах. 3. Развитие координации.	1. Марш, шаги в сторону, «кик». 2. Сидение на фитболе с покачиваниями, упражнения в упоре. 3. Эстафеты с мячом, ходьба по линии.
Ноябрь	1. Усложнение аэробных связок. 2. Степ-аэробика (начальный уровень). 3. Силовые упражнения с собственным весом.	1. Комбинации из 3–4 шагов. 2. Шаги на степ-платформу, повороты. 3. Приседания, отжимания от пола, планка.
Декабрь	1. Развитие гибкости (стретчинг). 2. Танцевальные композиции. 3. Фитнес-игры.	1. Наклоны, растяжка мышц ног и спины. 2. Танцы под ритмичную музыку. 3. «Фитнес-эстафета», «Повторяй за лидером».
Январь	1. Повторение и закрепление навыков. 2. Промежуточная диагностика. 3. Зимние фитнес-игры.	1. Комплексные занятия с элементами аэробики, степа, стретчинга. 2. Тестирование физических качеств. 3. Игры на свежем воздухе с фитнес-элементами.
Февраль	1. Усложнение силовых упражнений. 2. Командные фитнес-соревнования. 3. Дыхательная гимнастика.	1. Упражнения с лёгкими утяжелителями (мягкие гантели). 2. Эстафеты с заданиями. 3. Дыхательные упражнения в движении.
Март	1. Танцевальный фитнес. 2. Развитие выносливости. 3. Фитнес-досуг «Мама, папа, я — здоровая семья».	1. Постановка танцевальных номеров. 2. Длительные аэробные блоки (5–7 мин). 3. Совместные активности с родителями.
Апрель	1. Подготовка к итоговому показу. 2. Закрепление всех навыков. 3. Релаксационные техники.	1. Отработка фитнес-композиций. 2. Комплексные занятия. 3. Упражнения на расслабление, самомассаж.
Май	1. Итоговая диагностика. 2. Открытый показ занятия. 3. Праздник здоровья.	1. Тестирование физических качеств. 2. Демонстрация достижений. 3. Игровые соревнования, награждение.