МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №463

Дополнительная образовательная программа
«Детский фитнес»

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Вилесова Светлана Александровна

Екатеринбург, 2025 г.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов. Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Одна из основных задач МБДОУ –детский сад № 463 - сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Одна из форм физического воспитания дошкольников в ДОУ, через которую решаются оздоровительные задачи, является организация дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для воспитанников с 5 до 7 лет.

Поскольку на занятиях фитнесом рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к

выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Список используемых сокращений

ДОУ — дошкольное образовательное учреждение.

СанПиН - санитарные правила и нормативы.

ФГОС ДО — Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для воспитанников с 5-7 лет создана на основе комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для воспитанников с 5 до 7 лет.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»
- Устав ДОУ.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

1.2. Цель и задачи реализации Программы дополнительного образования

Цель – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес-технологий.

Задачи:

1. Способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
2. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
3. Развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
4. Формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
5. Формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.
6. Приобщать дошкольников к здоровому внутреннему образу жизни.

1.3. Принципы в организации образовательного процесса

В основу Программы положены приоритетные принципы:

Принцип комфортности: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха. Принцип розничной сознательности и активности участников образовательного процесса предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Принцип доступности и постепенности увеличения физических нагрузок ;

Принцип систематичности и регулярности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у

детей знаний, двигательных умений, навыков ,адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста;

Принцип направленности на различные группы мышц;

Принцип сопровождаются комплексного подхода, успешности каждого ребенка;

Принцип психологического комфорта ребенка.

Целесообразность работы активную физкультурно-спортивной направленности внутренней продиктована снижением представляют двигательной активности, распределение которая сказывается конечному на состоянии установление здоровья, физическом элементов развитии и физической места подготовленности обучающихся.

1.4. Новизна и практическая значимость Программы

Новизна заключается во включении нового направления здоровьесберегающих фитнес-технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития

Возрастная характеристика, контингента детей 5-7 лет

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей

возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дополнительного образования:

- у ребенка развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- у ребенка сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- у ребенка обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- у ребенка сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, способы, методы и технологии работы

Особенностью данной программы является применение фитнес-технологий.

Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость. Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются специальные виды детской аэробики: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные формы и методы:

Методы развития силы – метод повторных усилий, метод развития динамической силы, метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);

Методы развития быстроты движений – игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод;

Методы развития выносливости – интервальный метод, дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

Методы развития гибкости – метод многократного растягивания, игровой метод;

Методы развития ловкости – повторный и игровой методы, соревновательный метод.

При этом в работе с обучающимися среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

Структура фитнес – тренировки

За основу структуры тренировок были приняты рекомендации М.В. Левина, которые адаптированы согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия.

Подготовительная часть фитнес–занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения 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.

Основная часть фитнес 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 (мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степ–платформе, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д., ритмическая гимнастика. 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.

Заключительная часть. Продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия. Типы физических занятий
Тренировочные занятия направлены на формирование двигательных умений

и навыков, характерных для детских фитнес – занятий. Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного и нравственного развития. Контрольное занятие проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

На занятиях используются следующие фитнес-технологии:

1. Классическая аэробика, степ-аэробика.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Образно-игровая ритмическая гимнастика.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Игровой стретчинг.
6. ОФП (основная физическая подготовка).

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Классическая аэробика - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно - двигательным аппаратом.

Задачи:

- формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
- предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательные системы;
- развивать двигательные умения и навыки, координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость;

Маршевые простые шаги

1. March – ходьба на месте.
2. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. V – step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой, шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком рядом с левой.
2. Knee up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
3. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
4. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*(«удар»).
5. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*(«удар»).
6. Open step – правой ногой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

СТЕП-АЭРОБИКА

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Задачи:

- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
- улучшать гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела;
- нормализовать деятельность сердечно – сосудистой системы;

- помогать вырабатывать правильную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствовать гармоничному развитию;
- развивать координацию движений, умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

ФИТБОЛ–ГИМНАСТИКА

Фитбол–гимнастика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем.

Задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно–двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- способствовать повышению физической работоспособности обучающихся;
- вооружить обучающихся знаниями о влиянии занятий с фитболами на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

Средства фитбол - гимнастики

Гимнастические упражнения Подвижные игры

Музыкальное сопровождение

Гимнастические упражнения Подвижные игры

- Общеразвивающие упражнения.
- Музыкально-ритмические упражнения.
- Динамические упражнения.
- Подвижные игры высокой и малой интенсивности.

- Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Музыкально ритмические упражнения с мячами охватывают комплексы аэробики, танцевальные движения и импровизации с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка.

Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другим перемещениями с мячами и без них.

Подвижные игры малой интенсивности с фитболами - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях, неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты с фитболами станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени.

ОБРАЗНО-ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Образно-игровая ритмическая гимнастика - это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа). Ее главным составляющим

является ритмическая гимнастика, образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игр.

Задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- формировать навыки изящества, воспитывать умения эмоционально выражать пластичности.

Музыкально – ритмические композиции

«Паучок», «Барбарики», «Арам – зам-зам», «Я рисую речку», «Скакалка», «Бабка Ежка», «Веселая зарядка», «Лимонадный дождик», «Ладощка», «Гномики», «Маленькие звезды», «Недетское время», «Рыжий Ап», «Миллана рулит», «Колесики».

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы.

Задачи:

- развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма.

Упражнения дыхательной гимнастики

«Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Игровой стретчинг - специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно–двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Упражнения игрового стретчинга:

1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.

«Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк».

2. Растягивание в стороны - уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет».

3. Боковое растягивание - помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

«Солнышко», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела».

4. Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться,

развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.

«Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька – встанька».

5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

«Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок».

6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки.

«Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад».

7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь.

«Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик».

8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

«Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок».

9. Перевернутые позы

«Экскаватор», «Березка».

10. Позы на развитие статического равновесия

«Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Окошко», «Журавль».

ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

ОФП (общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Задачи:

- содействовать укреплению здоровья обучающихся, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- развивать физические качества (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);
- развивать все группы мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднятие туловища из исходного положения лежа на животе без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из – за головы обеими руками и ловля его; приседания и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, прыжки через скакалку

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки из обруча в обруч.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и другие; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея. Преодоление полосы препятствий.

Строевые упражнения

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю. Строевые упражнения являются средством дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

III. Организационный раздел

3.1. Содержание воспитательно-образовательного процесса

Объем и реализация программы

Программа дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» рассчитана на обучение для воспитанников 5-7 лет.

Месяц	Тема	Задачи	Всего часов	Оборудование
Декабрь	Степ-аэробика и занятия с фитболами, стрейчинг.	<ul style="list-style-type: none">- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой;- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом.- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память.- повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой;- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом.- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память.	2 часа + 2 часа	Коврики, мат, степ-платформы, фитболы

Январь	Фитбол-эробика и Степ-аэробика, стрейчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	2 часа + 2 часа	Коврики, фитболы, мат, степ платформы
Февраль	Фитбол-аэробика и Степ-аэробика, стрейчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4 часа	Степ-платформы, коврики, маты, фитболы.
Март	Фитбол-аэробика и Степ-аэробика, стрейчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4 часа	Коврики, фитболы, мат, степ платформы.

Апрель	Степ-аэробика И фитбол занятия, стрейчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4 часа	Степ-платформы, мат, коврики.
Май	Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие	<p>умение передавать в движении характер музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	4 часа	Фитболы, коврики, маты, степ- платформы.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Программы «Детский фитнес»

Для реализации дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» используются следующие программы, технологии, пособия:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст]/Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.
2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика) [Текст] / Н.Э. Власенко – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2013.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2014. - 176 с.
5. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
6. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).
8. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279378

Владелец Алексеева Надежда Викторовна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026