

Министерство образования и молодёжной политики

Владимирской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад №5 «Солнышко» г. Покров

**Принято**

Педагогическим советом  
МБДОУ

Протокол № 1

от 31. 08 .2023г.



**Утверждено**

Заведующий МБДОУ «ЦРР-  
д/с №5» г.Покров

 Е.В.Кроткова

Приказ № 36-б

от 31. 08.2023г.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности***

**«Фитнес для дошколят»**

Возраст обучающихся: 5 -7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Черняева Светлана Викторовна,  
инструктор по физической культуре

2023 – 2024уч.г.

## **1.Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Фитнес для дошколят» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), является нормативным документом и условием реализации основной образовательной программы МБДОУ детского сада № 5. Дополнительная образовательная программа (далее Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Основной образовательной программы МБДОУ д \ с № 5;
6. Устава МБДОУ детского сада.
7. Коллективного договора МБДОУ детского сада № 5.

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию совместной деятельности в условиях работы дошкольного образовательного учреждения.

Программа характеризует модель психолого-педагогической поддержки позитивной социализации, индивидуализации и развития личности детей старшего дошкольного возраста.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Программа реализуется в форме организованной совместной деятельности «Фитнес для дошколят» с девочками и мальчиками старшей подготовительной к школе групп.

*Актуальность программы* в том, что организованная совместная деятельность позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений; помогает ребенку самоутвердиться, проявляя индивидуальность и получать результат своего творчества.

Фитнес это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, предполагает много видов физической активности, здоровый образ жизни.

**Детский фитнес** – это программа, подобранная с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Программа «Фитнес для дошколят» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- стретчинг

**Цели и задачи программы**

Основной целью программы является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

#### **Задачи программы:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия).
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координацию, баланс).
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

#### **Принципы и подходы к формированию программы**

При разработке программы учитывались основные принципы ФОП и ФГОС ДО

1. 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);
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
3. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
4. Сотрудничество с семьей;

5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

### **Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, дети могут переходить от медленных, к более быстрым движениям по заданию, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы. К шести годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого.

Жизненная емкость легких у шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При

выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех детей, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### **Планируемые результаты:**

- Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.
- Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
- Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.
- Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

#### **Диагностика планируемых результатов**

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов. Способы определения результативности: тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое); наблюдение; анализ полученных данных; беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

***Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.***

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!», тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» и взмах флажком, после чего занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств:*** прыжок и длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

***Тест координационных способностей:*** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый, выполняет задание с открытыми глазами. Время для определения удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Тест для определения силовой выносливости:*** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы

ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох, подъем туловища на 30 от пола:

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание р:/к в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90'.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4-балльной шкале: ладони лежат на полу — 4 балла, кулаки касаются пола — 3 балла, пальцы касаются пола — 2 балла, расстояние менее 3 см — 1 балл

## 2. Содержательный раздел

### **Структура организации образовательного процесса:**

**Продолжительность реализации программы** – 1 год с девочками и мальчиками 5-7 лет (старшая и подготовительная группа). В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

**Режим занятий.** При наполняемости группы 12-15 человек, совместная организованная деятельность проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, продолжительность 30 – 35 минут.

**Общее количество учебных часов,** запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36 часов (сентября – май)

### **Программа «Фитнес для дошколят» включает:**

- комплексы упражнений на степенях. Степ – аэробика, это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Упражнения на степенях формируют свод стопы, тренируют равновесие, укрепляют мышечную систему, улучшают гибкость и пластику, развивают подвижность в суставах и т.п.

- комплексы упражнений на фитболах. Выполнение упражнений на фитболах из различных и.п. (сидя, лежа) дают нагрузку на большинство

групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию, повысить гибкость, развивают вестибулярный аппарат.

- упражнения на расслабление мышц и связок (стретчинг) используют для снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп, применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления, приемы самомассажа, «постукивания», для мобилизации детей к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

### *Основные методы, используемые при реализации программы:*

**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

### **Основные направления обучения:**

**Упражнения общей направленности** включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и укрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, стретчинг - комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

### **Основная форма**

- совместная организованная деятельность, в ее структуру входят три части.

### **Вводная часть занятия: 3-5 мин**

Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков,

### **Основная часть: 15-20 мин**

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как футбол – аэробика, степ аэробика, силовая тренировка (упражнения из различных и.п. на степенях и фитболах), подвижные игры и эстафеты с использованием степеней, фитболов.

### **Заключительная часть: 3-5 мин**

Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – упражнения на восстановление дыхания, стрейчинг - растягивание основных групп мышц, и расслабление.

### **Формы работы с детьми организованной совместной деятельности;**

*Фронтальная.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточная.* Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, и т.д.). Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Подгрупповая.* Дети по указанию распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).

*Индивидуальная.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний:**

Разъяснение теоретического материала в доступной для детей форме - беседы о истории развития фитнеса, гигиенические требования к занимающимся фитнесом, профилактика заболеваемости и травматизма, влияние физических упражнений на организм человека, правила ЗОЖ.

### **Фитбол аэробика:**

Гимнастические упражнения: ходьба, бег прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций с фитболом. Подвижные игры с фитболом.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March – ходьба на месте
2. Step touch – приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, в поворотом
3. Knee up – подъем согнутой ноги, колено вверх
4. Lunge – выпад вперед, в сторону
5. Kick – выброс ноги вперед разгибая ногу вперед, выполнить мах
6. Jack – прыжки ноги врозь – вместе
7. V- step – ходьба ноги врозь – вперед, ноги вместе - назад

**Упражнения на фитболах способствуют:**

- снижению веса и проработке всех групп мышц;
- формированию правильной осанки и укреплению мышц спины;

- устранению боли в суставах и нормализации их работы;
- снятию стресса и получению положительных эмоций;
- развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- развитию ловкости и координации движений;
- укреплению мышц рук и плечевого пояса;
- укреплению мышц брюшного пресса;
- укреплению мышц спины и таза;
- укреплению мышц ног и свода стопы.

### **Правила выполнения упражнений на фитболах:**

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.
2. Перед занятием убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить фитбол.
3. Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и и.п., постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причинило боль и не вызывало дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазиллярного кровообращения.
7. При выполнении упражнений лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе, так как, длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине на фитболе голова и позвоночник должны, составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед – назад, что связано с усилением шейного лордоза и появлением симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на фитболах.

9. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

10. При выполнении упражнений лежа на животе на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховки с целью профилактики травматизма. Профилактика травматизма достигается также обеспечением необходимых санитарно – гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений.

### **Степ аэробика:**

Обучение начинают с разучивания основных шагов классической аэробики на степе, с постепенным усложнением элементов и составление связок:

1. Basic step - базовый шаг, шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить

2. V – step – шаги на степ ноги врозь, сойти со ступа ноги вместе.

3. Heel touch - приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Knee up - шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

5. Step touch - касание платформы носком свободной ноги, приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами

6. Chasse, gallop – приставные шаги в сторону с подскоком через платформу

7. Lunge - выпады в сторону и назад, одна нога остается на степе
8. Curl – шаг на степ правой, захлест назад левой
9. L step - шаги на угол
10. Kick – выброс ноги вперед разгибая ногу вперед, выполнить мах
12. Lift side – шаг в сторону на степ правой, подъем левой в сторону
13. Jack - прыжки, подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

Используют упражнения, лежа на животе и спине на степе:

- лёжа на животе, на степ - платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п. (работает верхняя часть мышц спины)

- «лодочка» на животе.

- лежа на боку на полу, положить «верхнюю» ногу на платформу.

Подъёмы вверх «нижней» ногой (работают приводящие мышцы бедра)

- отжимание в упоре на степе руками (усложнение стопы зафиксированы на платформе, руки в упоре на полу)

- сидя на степе, упор руками сзади на степе. Имитация езды на велосипеде.

- лежа на спине на степе, руками держаться за края степа, ноги наверху, прямые. Поочередно опускать и поднимать ноги.

#### **Правила выполнения упражнений на степах:**

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Спускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

## **Стретчинг:**

Комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снимает мышечное напряжение, обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Повышает общую двигательную активность, благоприятно влияет на связки и суставы.

### ***Правила стретчинга:***

- упражнения стретчинга выполняются только на разогретые мышцы
- медленное и плавное выполнение упражнений
- спина при выполнении упражнений должна быть ровной, дыхание спокойное
- упражнения выполняются симметрично для обеих сторон

### **Структура организации образовательного процесса:**

***Продолжительность реализации программы*** – 1 год с девочками и мальчиками 5-7 лет (старшая и подготовительная группа). В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

***Режим занятий.*** При наполняемости группы 12-15 человек, совместная организованная деятельность проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня, продолжительность 30 – 35 минут.

***Общее количество учебных часов,*** запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 32 часа (октябрь – май)

## **3. Организационный раздел**

### ***Требования к оборудованию.***

Большое внимание уделяется созданию условий для организации и ведения совместной организованной деятельности «Фитнес для дошколят». Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы спортивный зал перед занятием был убран влажным способом и проветрен. Следует проверить количество и исправность:

- спортивных предметов (степов, фитболов, мячей и т.д.);
- оборудования (гимнастической скамейки, гимнастической лестницы),

Определить удобное и безопасное место для музыкального центра. Проверить наличие музыкального материала для сопровождения упражнений, намеченных на данное занятие. С целью безопасности необходимо продумать расположение оборудования в спортивном зале.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### *Перечень спортивного оборудования*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Количество, шт.</b>
1	Степ платформа	—	16
2	Доска ребристая	длина –150 см ширина – 30 см	1
3	Дуга	высота – 65 см	2
		высота – 50 см	2
4	Маты (малые)	—	16
5	Помпоны	—	32
6	Обруч малый	—	16
7	Мячи массажные	диам. – 20-25см	16

	Средние	диам. – 10-12 см	16
	Малые		16
	Фитболы		16
8	Обруч большой	—	2
9	Палка гимнастическая	длина – 78см	16
	Скамейка		
10	гимнастическая		2

**Приложение**

***Перспективный план по взаимодействию с родителями***

**Мероприятия**

**Сроки**

Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей	раз в месяц
Оформление стендов, разработка буклетов на темы: «Как правильно выбрать вид спорта для дошкольника», «Правильное питание маленького спортсмена», «Фитнес для всей семьи»	октябрь
Выступление на родительском собрании: «Требования к форме для занятий фитнесом».	в течение года
Открытый показ педагогической деятельности на день открытых дверей.	ноябрь
Выступление детей с номерами на совместных спортивных праздниках:	февраль
«День ребенка»	апрель
«23 февраля»;	
«Папа, мама, я - спортивная семья»	
Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием	
Выступление инструктора по физической культуре с фотоотчётом о деятельности кружка «Фитнес для дошколят»	в течение года

*Перспективное планирование совместной организованной деятельности  
«Фитнес для дошколят».*

**Октябрь**

**№**

**Содержание занятий, задачи**

<b>1 неделя</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом, диагностика
<b>2 неделя</b>	<p>Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить шагам на степ платформу и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами</li> <li>-содействовать развитию памяти, внимания, выносливости</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость</li> </ul>
<b>3 неделя</b>	<p>Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на правой и левой руке</li> </ul> <p>- продолжать учить шагам на степ и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-содействовать развитию памяти, внимания, выносливости</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость</li> </ul> <p>Степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на талии</li> </ul>
<b>4 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно</li> <li>- развивать мышечную силу и выносливость</li> <li>- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Содержание занятий, задачи</b>
<b>1 неделя</b>	Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, упражнения с фитболом, стретчинг:

- учить раскручивать обруч на шее
- учить прокатываться на фитболе вперед и назад
- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно
- развивать мышечную силу и выносливость
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений

Степ аэробика с мячом, упражнения с фитболом, школа мяча, стретчинг:

#### **2 неделя**

- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ платформе
- упражнять в отбивании мяча от пола
- упражнять в прокатывании на фитболах вперед и назад
- развивать мышечную силу и выносливость
- воспитывать эмоциональную раскрепощенность

Степ аэробика с мячом, школа мяча, стретчинг:

#### **3 неделя**

- учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ платформе
- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степе
- развивать мышечную силу и выносливость
- воспитывать эмоциональную раскрепощенность

Степ аэробика, силовая гимнастика на степе с мячом, упражнения с фитболом и стретчинг:

#### **4 неделя**

- учить прыжкам на фитболе на месте
- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер
- совершенствовать психофизические качества
- способствовать общему укреплению организма

### **Декабрь**

#### **№**

#### **Содержание занятий, задачи**

#### **1 неделя**

Степ аэробика, силовая гимнастика на степе с мячом, стретчинг:

- учить выполнять небольшие связки из элементов на степе
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма
- повышать умственную и физическую работоспособность
- воспитывать волевые качества

Степ аэробика, упражнения с фитболом, стретчинг:

- упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега
- упражнять в прыжках на фитболе на месте

## **2 неделя**

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок
- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость

Фитбол аэробика, упражнения с фитболом и стретчинг:

- учить в сохранении равновесия при выполнении упражнений сидя на фитболе

## **3 неделя**

- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок
- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость

Упражнения на фитболе, школа мяча, стретчинг:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела

## **4 неделя**

- продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений

## Январь

№

### Содержание занятий, задачи

Степ аэробика, упражнения с фитболом и стретчинг:

- продолжать упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела

2 неделя

- продолжать упражнять в сохранении равновесия при выполнении упражнений сидя на фитболе

- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений

- способствовать тренировке всех функций организма

Фитбол аэробика, , школа мяча, стретчинг:

- учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке

- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков

3 неделя

- развивать умение двигаться ритмично и выразительно

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями

Фитбол аэробика, школа мяча, упражнения с фитболом и стретчинг:

- упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке

4 неделя

- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков

- упражнять в прокатывании на фитболе вперед и назад

- развивать умение двигаться ритмично и выразительно

- формировать потребность в систематических занятиях

физическими упражнениями

## Февраль

№

### Содержание занятий, задачи

**1 неделя**

Фитбол аэробика, упражнения на фитболе, стретчинг:

- упражнять в прыжках на фитболе с продвижением вперед
- совершенствовать умение владеть фитболом
- развивать физические качества: силу и гибкость
- вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение

**2 неделя**

Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, школа мяча, стретчинг:

- упражнять в выполнении различных видов шагов на степ
- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча
- содействовать повышению физической работоспособности
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями

**3 неделя**

Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, упражнения с фитболом, стретчинг:

- закреплять умение в выполнении шагов на степ
- продолжать развивать координацию при выполнении упражнений на фитболе
- содействовать повышению физической работоспособности, формировать потребность в занятиях физическими упражнениями
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями

**4 неделя**

Степ аэробика, упражнения с фитболом, стретчинг:

- учить выполнять на степе несложные комбинации из различных шагов
- закреплять умение владеть фитболом

- развивать физические качества: силу и гибкость
- вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение

**Март**

**№**

**Содержание занятий, задачи**

Степ аэробика, упражнения с фитболом, школа мяча, стретчинг:

- продолжать закреплять умение в выполнении шагов на степ, выполнять несложные связки

**1 неделя**

- упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков

- развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие

- развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

Фитбол аэробика, упражнения на фитболе, школа мяча, стретчинг:

- упражнять в выполнении заданий на фитболах из разных исходных положений

**2 неделя**

- закреплять умение ловить и бросать мяч

- тренировать координацию, ловкость и равновесие

- развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений

**3 неделя**

Степ аэробика с малым мячом, упражнения с фитболом, стретчинг:

- упражнять в выполнении на степе несложных комбинаций из различных шагов

- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча
- закреплять умение выполнять базовые шаги на степе
- развивать внимание, быстроту реакции
- способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата
- воспитывать организованность и дисциплинированность

Степ аэробика с малым мячом, стретчинг:

- упражнять в выполнении несложных связок на степе, держа в руках маленький мяч
- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног

**4 неделя**

- развивать внимание, быстроту реакции
- продолжать способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата
- воспитывать организованность и дисциплинированность

**Апрель**

**№**

**Содержание занятий, задачи**

Степ аэробика, силовая гимнастика с мячом, стретчинг:

- продолжать упражнять в выполнении несложных связок на степе, развивать согласованную работу рук и ног
- совершенствовать навыки владения мячом
- развивать точность и скорость координационных движений, ориентировку в пространстве
- развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций
- развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок
- воспитывать волю, терпение, настойчивость

**1 неделя**

**2 неделя**

Фитбол аэробика, упражнения с фитболом, стретчинг

- продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений
- развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя, лежа на фитболе
- совершенствовать навыки владения мячом
- формировать положительные эмоции активность в двигательной деятельности
- воспитывать волю, терпение, настойчивость

Степ аэробика, школа мяча, стретчинг:

- учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом
- упражнять в выполнении связанных элементов из художественной гимнастики

### **3 неделя**

- закреплять выполнение связок на степе
- развивать силу основных мышечных групп
- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе

Фитбол аэробика, упражнения с фитболом, школа мяча, стретчинг:

- упражнять в прыжках на фитболе с продвижением вперед
- закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие

### **4 неделя**

- развивать силу основных мышечных групп
- тренировать координацию, ловкость и равновесие
- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе

№	Содержание занятий, задачи
1 неделя	Фитбол аэробика, силовая гимнастика на степе, школа мяча, стретчинг
	- учить ловле и подбрасыванию среднего мяча стоя на скамейке
1 неделя	- развивать подвижность суставов и связок, оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата.
	- развивать основные мышечные группы.
	- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности
2 неделя	Степ аэробика, силовая гимнастика на степе с малым мячом, школа мяча, стретчинг:
	- упражнять в отбивании мяча при ходьбе по степу
	- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков
	- совершенствовать технику прыжков на двух ногах
2 неделя	- развивать умение двигаться ритмично и выразительно.
	- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями
	Степ аэробика с малым мячом, упражнения с фитболом, стретчинг:
	- закреплять умение выполнять базовые шаги на степе
3 неделя	- закреплять умение выполнять на степе несложные комбинаций из различных шагов
	- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча
	- развивать внимание, быстроту реакции
	- способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата
3 неделя	- воспитывать организованность и дисциплинированность

- продолжать развивать умение двигаться ритмично и выразительно

**4 неделя**    Диагностика

**Литература:**

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. - Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. И испр. – М.: ТЦ Сфера 2012г.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж, учитель, 2005г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
6. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: Фитбол гимнастика: конспекты занятий \авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина, - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет \Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. - М.Гном и Д., 2003г.