



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Нижневартовска Детский сад №5 «Мечта»

**КОПИЯ ВЕРНА**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №5 «Мечта»  
Радзевика Е.В.  
Приказ №230 от 28.08.2024г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
по физическому развитию  
для детей дошкольного возраста 4-5 лет  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**



Составитель:  
инструктор по ФИЗО  
Трясорукова Е.В.

г. Нижневартовск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>                                                                                                            |    |
| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                   |    |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                 | 5  |
| 1.2. Цель и задачи Программы дополнительного образования                                                                   | 5  |
| 1.3. Принципы в организации образовательного процесса                                                                      | 6  |
| 1.4. Новизна и практическая значимость Программы                                                                           | 6  |
| 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся среднего дошкольного возраста    | 6  |
| 1.6. Планируемые результаты освоения Программы                                                                             | 7  |
| 1.7. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы                                                             | 7  |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                           |    |
| 2.1. Формы, методы, способы и технологии работы                                                                            | 10 |
| 2.2. Взаимодействие с педагогами                                                                                           | 15 |
| 2.3. Взаимодействие с семьей                                                                                               | 16 |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                         |    |
| 3.1. Содержание воспитательно – образовательного процесса                                                                  | 19 |
| 3.2. Режим двигательной деятельности                                                                                       | 19 |
| 3.3. Календарно-тематическое планирование                                                                                  | 19 |
| 3.4. Модель организационно – воспитательного процесса                                                                      | 26 |
| 3.5. Материально – техническое обеспечение                                                                                 | 26 |
| 3.6. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» | 27 |
| <b>IV КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>                                                                            | 29 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                          |    |

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для обучающихся среднего дошкольного возраста создана на основе Основной образовательной Программы МАДОУ г. Нижневартовска ДС №5 «Мечта», комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гагоберидзе, О.В. Солнцева, Программы «Здоровье» МАДОУ ДС №5 «Мечта», в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся среднего дошкольного возраста.

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 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21
- ✓ 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:**

- ✓ способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

- ✓ формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- ✓ формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.
- ✓ приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

## **1.2. 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 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 комплексного подхода*, успешности каждого ребенка; *Принцип психологического комфорта* ребенка.

Целесообразность работы физкультурно-спортивной направленности продиктована снижением двигательной активности, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся.

## **1.3. 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 контингента обучающихся среднего дошкольного возраста**

*Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 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, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

### **1.5 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:

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

## 1.6 Педагогическая диагностика результатов освоения Программы

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы и уровень развития интегративных качеств детей осуществляется с использованием методики тех результатов, которые заложены в реализуемой ДООУ основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

**Цель диагностирования** – получить не только качественно новые результаты, но и оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

**Задачи диагностики:**

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
2. Определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

**Периодичность:** два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Педагог проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный в программе «От рождения до школы» для педагогической диагностики. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Критерии оценки показателей:

В – уровень развития сформирован;

С – уровень развития частично сформирован; Н – уровень развития не сформирован.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Среди специфических принципов педагогической диагностики выделяют прогностичность диагностики. Она проявляется в ориентации диагностической деятельности на коррекционную работу в «зоне ближайшего развития» дошкольников.

Педагогическая диагностика:

1. уровень овладения ребенком программного материала;
2. выявление затруднений у ребенка и установление их причин.

## Дата

| № | ФИ детей | Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
|---|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   |          | <p>сохранять правильную осанку</p> <p>осознанно выполнять движения</p> <p>проявлять физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности</p> <p>проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость</p> <p>легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры</p> <p>бегать наперегонки, с преодолением препятствий</p> <p>лазать по гимнастической стенке, меняя темп</p> <p>прыгать в длину</p> <p>прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка</p> <p>прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку</p> <p>сохранять равновесие при приземлении после прыжка</p> <p>сочетать замах с броском при метании</p> <p>подбрасывать и ловить мяч одной рукой</p> <p>отбивать мяч правой и левой рукой на месте</p> <p>вести мяч правой и левой рукой при ходьбе</p> <p>ходить на лыжах скользящим шагом</p> <p>подниматься на склон</p> <p>спускаться с горы</p> <p>ориентироваться в пространстве</p> <p>участвовать в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах</p> |              |
|   |          | <p>интерес детей к различным видам спорта</p> <p>важные сведения о событиях спортивной жизни страны</p> <p>организовывать знакомые подвижные игры</p> <p>помогать взрослым готовить физ.инвентарь для физ.упражнений, убирать его на место</p> <p>активно участвовать в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
|   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Итого</b> |

# I. 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; музыкально – ритмические упражнения и другие;
- **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 настроения. 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 (гантели, мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степ– платформе, отжимания от пола, качание пресса, 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.
1. **Mambo** – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
2. **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 возлеправой, 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:

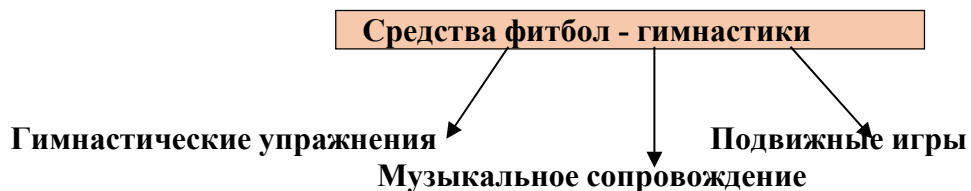
- ✓ развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- ✓ тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
- ✓ улучшать гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела;
- ✓ нормализовать деятельность сердечно – сосудистой системы;
- ✓ помогать вырабатывать правильную осанку, красивые, выразительные 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.



| Гимнастические упражнения                                                                                                                                         | Подвижные игры                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>✓ Музыкально-ритмические упражнения.</li> <li>✓ Динамические упражнения.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подвижные игры высокой и малой интенсивности.</li> <li>✓ Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.</li> </ul> |

**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: беги 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», «Трубочка», «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, | «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька – встанька». |

|                        |  |
|------------------------|--|
| вестибулярный аппарат. |  |
|------------------------|--|

### **ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно ,благоотворно 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: поднимание 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. Поднимание 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 подниманием 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 («Рисуй 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.

### **2.2. Взаимодействие с педагогами**

Данная Программа предполагает взаимодействие со специалистами образовательного учреждения: с воспитателями группы, музыкальным руководителем.

#### **Воспитатель:**

- дыхательная гимнастика;
- упражнения на релаксацию;
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки;
- подвижные игры.

#### **Музыкальный руководитель:**

- совместные праздники и развлечения.

Взаимодействие с педагогами происходит через организацию различных **форм работы**:

- консультации для педагогов дошкольного учреждения и города Ханты-Мансийска;
- распространение и публикация памяток, рекомендаций на официальном сайте дошкольного учреждения (сказка – югра.рф)

#### **Выступление на педагогическом совете:**

- опыт работы «Результат реализации программы дополнительного образования «Детский фитнес».

#### **➤ Семинар – практикум:**

«Здоровьесберегающие технологии в Дошкольном учреждении в условиях реализации Федеральных Государственных Образовательных Стандартов Дошкольного Образования.

«Нетрадиционное спортивное оборудование в ДОУ»

#### **➤ Памятки для воспитателей:**

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС»

«Требования к содержанию Центра «Физического развития».

### **2.3. Взаимодействие с семьей**

Взаимодействие с семьей – одно из важнейших направлений в образовательной деятельности инструктора по физической культуре, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги и родители (законные представители) действуют согласованно. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство «Детский сад – семья» проходит через применение разнообразных форм взаимодействия с родителями.

- Индивидуальные беседы (по запросу родителей).
- Консультации «Требование к физкультурной форме в детском саду», «Правильный выбор обуви».

Памятка «Формирование осанки – полезные советы».

- Анкетирование, опрос. «Что такое фитнес?», «Создание в семье предпосылок для физического развития».
- День открытых дверей.
- Информация на стенд «Домашняя игротка» (полезные советы).
- Информация на официальном сайте ДОО (сказка-югра.рф).

Процедура выбора дополнительной общеобразовательной программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

Прекращение договора оказания дополнительной образовательной услуги «Детский фитнес», возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

- признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) образовательного учреждения нецелесообразным дальнейшее освоение детьми дополнительной образовательной программы;
- нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеобразовательную программу; неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДОО качеством образовательных услуг; противопоказания по состоянию здоровья.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Содержание воспитательно-образовательного**

**процесса** Объем и реализация программы

Программа дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» рассчитана на один год обучения для обучающихся среднего дошкольного возраста.

### **Рекомендуемое количество часов на освоение программы воспитанником**

Максимальная учебная нагрузка воспитанника составляет 32 игровых тематических занятия. Работа дополнительной образовательной деятельности рассчитана на 8 месяцев (с октября по май).

Занятие проводится 1 раз в неделю. Продолжительность образовательной деятельности регламентируется нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей 4-5 лет не более

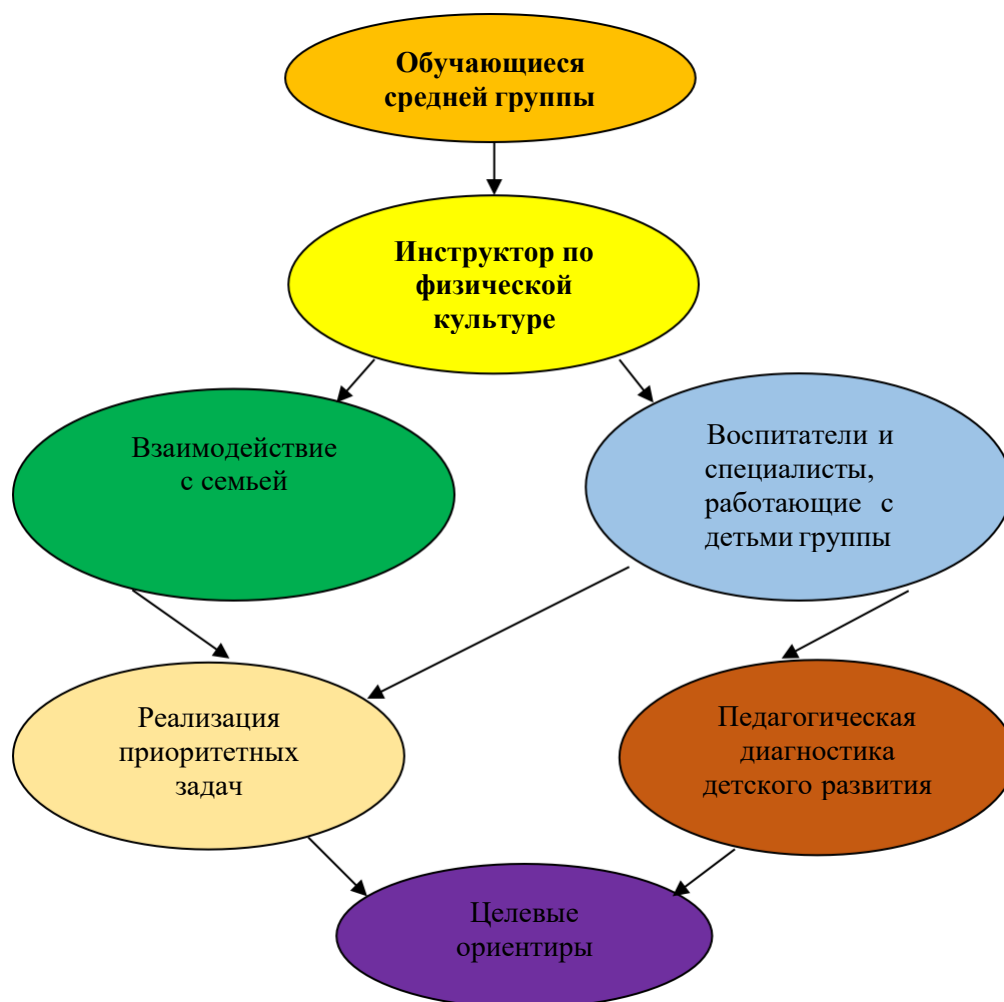
20 минут. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

### **3.2. Режим двигательной деятельности**

| <b>Формы работы</b>                                                 | <b>Виды занятий</b>                                     | <b>Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей</b> |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                                                         | <b>4-5 лет</b>                                                                    |
| Дополнительная образовательная деятельность «Детский фитнес»        | В спортивном зале (средние группы )                     | 1 раз в неделю<br>20 мин.                                                         |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ДОУ                | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)               | Ежедневно<br>5-8 мин.                                                             |
|                                                                     | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно<br>2 раза<br>(утром и вечером)<br>15-20 мин.                            |
|                                                                     | в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)   | 3-5<br>ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                       |
|                                                                     | г) динамические паузы                                   | Ежедневно между занятиями<br>10 мин                                               |
| Активный отдых в рамках дополнительной образовательной деятельности | а) физкультурный досуг                                  | 2 раза в год<br>20 мин.                                                           |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| «Детский фитнес» |  |  |
|------------------|--|--|

### 3.6. Модель организационно-воспитательного процесса



### 3.3. Материально-техническое обеспечение

Создание и обновление предметно-развивающей среды ДОУ связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом.

Реализация Программы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» требует определенного материально-технического обеспечения.

В Федеральном образовательном государственном стандарте дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), особое внимание уделяется материально-техническому обеспечению, созданию развивающей образовательной среды.

Дополнительная образовательная деятельность «Детский фитнес» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный

спортивный инвентарь, современное оборудование.

Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых развертываются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Развивающая среда по содержанию соответствует реализуемой Программе, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность.

Предметно-развивающая среда строится на основе учета принципов построения развивающей среды.

В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса, в физкультурном зале созданы следующие условия для физического развития и укрепления здоровья воспитанников:

***Требования к оформлению физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения:***

- эстетичность;
- доступность;
- соответствие возрастным особенностям детей и требованиям Программы.

**Наличие атрибутов:**

- для подвижных игр;
- для общеразвивающих упражнений (мячи, гимнастические палки, кубики, степы, фитболы, обручи, кольца);
- для игр с прыжками (скакалки, мячи, круги, мягкие модули);
- для игр с бросанием, ловлей, метанием (кегли, кольцоброс, мячи, мешочки с песком, дартс);
- для игр с балансированием (шнур, набивной мяч, ракетка, с мячом);
- для спортивных игр (городки, бадминтон, теннис);
- для массажа (мяч, щетки, «дорожки здоровья»);
- для коррекции зрения (деревянные палочки на конце с жучком, бабочкой и т.п., различные зрительные метки, схемы зрительно-двигательных проекций);
- для развития дыхания (легкие предметы на ниточке, «надувалочки» и т.д.);
- наличие атрибутов из бросового материала (гантели из пластиковых бутылок, тарелки-шумелки, ходули-копытца и т.д.).

**Методическое обеспечение:**

- картотеки (физкультминутки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, считалки, подвижных игр со степами, карты-схемы);
- сборники комплексов (на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, музыкально-ритмические гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений со степами);
- методические пособия.

### **3.6. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Программы «Детский фитнес»**

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

1. «Детство». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования.
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, 2004.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 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. – (Будьздоров, дошкольник!)





### III. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования по физическому развитию для детей с среднего дошкольного возраста «Детский фитнес» создана на основе Образовательной программы МАДОУ ДС №5 «Мечта» комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Программы «Здоровья» МБДОУ «ЦРР – детский сад №20 «Сказка» в соответствии с ФГОС ДО и.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес».

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.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, ритмической гимнастики.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей.

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

#### **Задачи:**

- ✓ способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- ✓ формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- ✓ формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.
- ✓ приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

Программа реализуется в тесном сотрудничестве с семьями обучающихся в ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, информационный лист о ходе и содержании дополнительной образовательной деятельности, индивидуальные и групповые консультации, оформление информационных стендов, создание памяток и др.

