

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №31 «Снегирёк»**

СОГЛАСОВАНО  
Председателем Управляющего совета  
МБДОУ № 31 «Снегирёк»  
«11» марта 2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 11.03.2024  
№ДС31-11-188/4  
Заведующий МБДОУ № 31  
«Снегирёк»  
Н.А. Маликова

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБДОУ № 31 «Снегирёк»  
Протокол № 5 от 11.03.2024

**Подписано электронной  
подписью**

Сертификат:  
0D32A3DA185BCF481CVC8D85C5EC1453  
Владелец:  
Маликова Наталия Александровна  
Действителен: 15.03.2024 с по 08.06.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА «Детский фитнес»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)**

**Возраст обучающихся:**

воспитанники младшего дошкольного возраста 3-4 года

**Срок реализации:** сентябрь-май, 72 часа

**Педагог, реализующий программу:**

Ахметжанова Марина Рахимзяновна.

# ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 31 «Снегирёк»

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ахметжанова Марина Рахимзяновна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом заведующего МБДОУ №31 «Снегирёк» №ДС31-11-188/4 от 11.03.2024г, принята педагогическим советом МБДОУ №31 «Снегирёк» протокол № 3 от 11.03.2024г.
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Содействовать повышению физической подготовленности детей 3-5 лет посредством занятий физическими упражнениями с использованием детских тренажеров, степ-платформ, мячей-фитболов, музыкально-ритмических движений
Задачи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)</li><li>2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)</li><li>3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности</li><li>4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма</li><li>5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей</li><li>6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении</li><li>7. Повышать интерес к занятиям физической культуры</li></ol>
Ожидаемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. У детей сформирована правильная осанка</li><li>2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой</li><li>3. Сформирован интерес к собственным достижениям</li><li>4. Сформирована мотивация здорового образа жизни</li><li>5. Дети выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели)</li><li>6. Знают, что такое степ-аэробика, правильно наступают, держат осанку, выполняют комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные</li></ol>

	педагогом) 7. Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики
Форма и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Контрольные испытания сентябрь 2024г., и май 2025г.
Срок реализации программы	Учебный период (сентябрь-май)
Количество часов в неделю / год	72 занятия в год с периодичностью 2 раза в неделю
Возраст обучающихся	Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)
Формы занятий	Подгрупповая (от 5 до 9 человек)
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017</li> <li>2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб: 2011</li> <li>3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012</li> <li>4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000</li> <li>5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду», Николаева Н.И. «Школа мяча»</li> <li>6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018</li> <li>7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе». Издательство «Детство-Пресс», 2007</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный зал;</li> <li>- гимнастические коврики, маты;</li> <li>- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи и т.д.);</li> <li>- степ-платформы;</li> <li>- фитбол-мячи;</li> <li>- координационная лестница;</li> <li>- аудиоаппаратура;</li> <li>-специальная тренировочная форма и обувь</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
II. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН... ..	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	12
IV. КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	18
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	21
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

**Детский фитнес** – хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве. Занятия фитнесом способствуют воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Детский фитнес, как и любые другие коллективные занятия, способствует развитию навыков общения. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни – крепкое здоровье, высокую работоспособность.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

**Эта программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МДОУ и разработана на младший и средний дошкольный возраст (3-5 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки, фитбол-гимнастики, аэробики и игры.

### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Программа «Детский фитнес» **актуальна** для нашего ДОУ, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: обеспечить сохранение и укрепление здоровья, эмоционального благополучия дошкольников, формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий проводимых ДОУ, используя здоровьесберегающие технологии и для реализации данной программы в нашем ДОУ имеется современное спортивное оборудование, такие как фитболы, тренажеры, степ-платформы, батуты.

Программа разработана с учетом возраста детей, их индивидуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

**Новизна программы.** Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Образовательная программа не предусматривает использование такого оборудования как фитболы, степ-платформы, батуты, тренажеры. Преимущество данной программы заключается в использовании вышеперечисленного оборудования. Все предусмотренные занятия проводятся в игровой форме.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** Содействовать повышению физической подготовленности детей 3-4 лет посредством занятий физическими упражнениями с использованием детских тренажеров, степ-платформ, мячей-фитболов, музыкально-ритмических движений.

#### **Задачи:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении

7. Повышать интерес к занятиям физической культуры

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни;
- Выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знают, что такое степ-аэробика, правильно наступают, держат осанку, выполняют комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

### **Отличительные особенности программы**

При обучении детей двигательным действиям, помимо классического набора оборудования и инвентаря, на занятиях используется нетрадиционное оборудование и новые технологии в области физической культуры. Это фитбол-мячи, степ-платформы, батуты, различные виды дорожек и т.д.

При выполнении упражнений программно-материала оборудование и инвентарь могут использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также чувство ритма.

При выполнении физических упражнений исключаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа предусматривает занятия с детьми младшего и среднего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет). Набор в группу осуществляется на основе желания и способностей детей заниматься детским фитнесом.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Годовая нагрузка на ребенка составляет 72 занятия: 2 занятия в неделю по 20-25 минут.

Продолжительность занятий: не более 25 минут.

### **Формы организации учебных занятий**

- Беседа (получение нового материала);
- Силовые тренировки, степ-аэробика, упражнения с фитболом, зверобика;
- Элементы акробатики;
- Занятия в стиле stepbyster (направлены на освоение навыков равновесия);
- Открытые занятия.

### Ожидаемые результаты освоения программы:

При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

- выносливость;
- пластичность;
- эмоциональная раскрепощенность;
- умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку;
- у детей сформирована правильная осанка;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- дети выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели)

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Детский фитнес»

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в декабре и в мае.

#### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

#### Диагностические методики

##### 1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Пол	3 года	4 года
-----	--------	--------



мальчики	5 – 6	7 – 12
девочки	4 – 5	6 – 10

## 2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Пол	Уровни	3-4 года
мальчики	высокий	5 см
	средний	2 – 4 см
	низкий	Менее 2 см
девочки	высокий	6 см
	средний	3 – 5 см
	низкий	Менее 3 см

## 3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

## 4. Быстрота

Пол		3 года	4 года
10 м с хода (сек)	мальчики	3,0 – 2,6	2,6 – 2,2
	девочки	3,2 – 2,7	2,8 – 2,3
30 м со старта (сек)	мальчики	10,0 – 8,8	9,4 – 8,1
	девочки	10,6 – 9,2	10,0 – 7,5

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

*Высокий уровень* – выполнение всех тестов без ошибок;

*Средний уровень* – соответствие трем показателям (3 теста)

*Ниже среднего* – выполнено 2 теста.

### **Карта оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы дошкольного образования «Детский фитнес»**

В процессе оценки уровня и качества освоения обучающимися ДО(О)П ДО используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика:

1 – низкий уровень: упражнение ребенок выполняет неправильно или частично правильно;

2 – достаточный (средний) уровень: упражнение ребенок выполняет не в полном объеме, допускает незначительные ошибки в практике;

3 – оптимальный (высокий) уровень: упражнение ребенок выполняет в полном объеме, осмысленно, т.е. умения сформированы полностью.

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1 – 1,5 баллов – низкий уровень (Н);

1,6 – 2,5 баллов – достаточный (средний) уровень (Д);  
 2,6 – 3 баллов – оптимальный (высокий) уровень (О).

**Младший и средний дошкольный возраст (3-4лет)**

№ п/п	ФИО ребенка	Физическая подготовленность																					
		Равновесие		Уровень		Гибкость		Уровень		Знание базовых шагов		Уровень		Быстрота		Уровень		Строевые упражнения		Уровень		Уровень усвоения программы	
1																							
2																							
3																							

Обследовано - \_\_\_детей

Из них: высокий уровень - \_\_детей;

средний уровень - \_\_детей;

низкий уровень - \_детей.

**II. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Информационная справка об особенностях реализации учебно-тематического плана**  
**(УТП в 2024-2025 учебном году)**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев (с 01.09.2024 по 31.05.2025)
Год обучения (первый, второй)	Первый
Возраст воспитанников	3-4 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	от 5 до 9 детей
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	72 занятия

**УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**(для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет)**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	Вводное занятие «Что такое фитнес? Направления фитнеса? «Зверобика», упражнения с фитболом	1	37-40	Фитнес-тренировка 7, 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	2
3-4	«Прогулка в осенний сад»	1	41-42	«В гости к кукле Маши»	1
5-6	«Экскурсия в лес на поезде»	1	43-44	«Путешествие по городу»	1
7-8	«День рождения куклы Маши»	1	45-48	Фитнес-тренировка 9, 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	2
9-10	«Веселая карусель»	1	49-50	«Волшебная палочка-выручалочка»	1
11-12	«В гости к Винни-Пуху»	1	51-52	«Школа Мишки-торопыжки»	1
13-16	Фитнес-тренировка 1, 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2	53-56	Фитнес-тренировка 11, 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	2
17-18	«Веселые самолеты»	1	57-58	«Путешественники»	1
19-20	«Путешествие на волшебный остров»	1	59-60	«Поиграем с солнечными зайчиками»	1
21-24	Фитнес-тренировка 3, 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2	61-62	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
25-26	«Магазин игрушек»	1	63-64	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	1
27-28	Промежуточная диагностика физического развития	1	65-66	«На солнечной полянке»	1
29-32	Фитнес-тренировка 5, 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	2	67-68	Фитнес-тренировка 15, 16. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
33-34	«Путешествие в зимний лес»	1	69-70	Промежуточная (итоговая) аттестация	1
35-36	«В гостях у зайки»	1	71-72	Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»	1
<b>Итого: 72 занятия, 36 часов</b>					

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте, и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Занятия по программе «Baby фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Информация о технике безопасности во время занятий фитнесом
4. Беседы о основах здорового образа жизни

Практическая подготовка предполагает обучение двигательным действиям аэробики и включает в себя:

1. Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног).
2. Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп).
3. Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
4. Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
5. Подвижные игры (развитие координации движений).
6. Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Оздоровительно-развивающая программа «Детский фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников и рассчитана на один год углубленного обучения. Дети старшего дошкольного возраста уже имеют базовую основу развития двигательной сферы, у них достаточно развиты двигательные умения и качества. Самое главное в этом возрасте – развитие творческих способностей, умение интерпретировать музыку в соответствии с собственной индивидуальностью.

#### Структура занятия

*Вводная часть (2-3 минуты):* разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

*Основная часть (аэробная) (10-12 минут):* включает в себя комплекс упражнений с предметами, упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; фитбол-гимнастику, упражнения импровизационного

характера; задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств; подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

*Заключительная часть (1-2 минуты):* восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

### **Знакомство с детским фитнесом (2 занятия)**

Введение. Вводное занятие «Что такое Фитнес? Направления фитнеса?».

#### **Фитнес-тренировки (56 занятий)**

«Прогулка в осенний сад», «Экскурсия в лес на поезде», «День рождения куклы Маши», «Веселая карусель», «В гости к Винни-Пуху», «Веселые самолеты», «Путешествие на волшебный остров», «Магазин игрушек», «Путешествие в зимний лес», «В гостях у зайки», «В гости к кукле Маши», «Путешествие по городу», «Волшебная палочка-выручалочка», «Школа Мишки-торопыжки», «Путешественники», «Поиграем с солнечными зайчиками», «На солнечной полянке», Фитнес-тренировки: силовая гимнастика с фитболом, акробатика, гимнастика на степ-платформе, степ-аэробика, школа мяча, стретчинг.

#### **Мониторинг (4 занятия)**

Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья. Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей. Итоговая диагностика физического развития детей. Анализ выполнения программы

### **Итоговое занятие (2 занятия)**

«Яркие звездочки»

### **Возрастные особенности дошкольников 3-4 лет**

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Трёхлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

### **Особенности организации двигательной деятельности воспитанников**

Необходимо:

- Развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- Содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- Формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- Целесообразно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);

- Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организационной и самостоятельной);
- Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

### **Гигиенические и санитарные требования при проведении занятий**

В процессе занятий с воспитанниками 3-4 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны педагога.

**В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.**

- Все оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.
- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.
- 

### **Требования к методике руководства занятиями**

1. Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. Наблюдать за состоянием воспитанников, не допускать их переутомления.
8. В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
9. Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### **Техника безопасности**

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении спортивного зала.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.
- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- в спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
- спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.
- спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.
- все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.
- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.
- соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.
- не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

- не оставлять детей одних в спортивном зале.
- во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

*При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

- убрать с дороги все предметы, мешающие идти, бежать.
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

*При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

- прыгать только в спортивной обуви.
- страховать ребенка вместе приземления.
- веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.
- при прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

*При выполнении упражнений по метанию* посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

- упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

*При выполнении упражнений в равновесии*, на гимнастической скамейки, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

- в место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастические скамейки следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (с начало поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (с начало поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

*При лазании по шведской стенке* обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

- при лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

- вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

- при работе с *гимнастическими палками* соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки, опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.
- не оставлять без присмотра детей.



- при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90°, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

- необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.

- мячи для прыжков имеют ручки, поэтому воспитателю перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.

- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

- выполняя упражнения, лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

- при выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.

- если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения; соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** (для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет)

Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Занятия	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
Введение Практические занятия	Вводное занятие «Что такое фитнес? Направления фитнеса?»		1		
	Вводное занятие «Зверобика», упражнения с фитболом		2		
	«Прогулка в осенний сад»		3		
	«Прогулка в осенний сад»		4		
	«Экскурсия в лес на поезде»		5		
	«Экскурсия в лес на поезде»		6		
	«День рождения куклы Маши»		7		
	«День рождения куклы Маши»		8		
Итого в месяц:					
<b>ОКТАБРЬ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 1, 2	«Веселая карусель»		9		
	«Веселая карусель»		10		
	«В гости к Винни-Пуху»		11		
	«В гости к Винни-Пуху»		12		
	Фитнес-тренировка 1. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		13		
	Фитнес-тренировка 1. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		14		

	Фитнес-тренировка 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		15		
	Фитнес-тренировка 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		16		
	«Веселые самолеты»		17		
Итого в месяц:					
<b>НОЯБРЬ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 3, 4	«Веселые самолеты»		18		
	«Путешествие на волшебный остров»		19		
	«Путешествие на волшебный остров»		20		
	Фитнес-тренировка 3. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		21		
	Фитнес-тренировка 3. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		22		
	Фитнес-тренировка 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		23		
	Фитнес-тренировка 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг		24		
	«Магазин игрушек»		25		
Итого в месяц:					
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
Практические занятия Промежуточная диагностика Фитнес-тренировки: комплексы 5, 6	«Магазин игрушек»		26		
	Промежуточная диагностика физического развития		27		
	Промежуточная диагностика физического развития		28		
	Фитнес-тренировка 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		29		
	Фитнес-тренировка 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		30		
	Фитнес-тренировка 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		31		
	Фитнес-тренировка 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг		32		
	«Путешествие в зимний лес»		33		
Итого в месяц:				4 часа	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 7, 8	«Путешествие в зимний лес»		34		
	«В гостях у зайки»		35		
	«В гостях у зайки»		36		
	Фитнес-тренировка 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		37		
	Фитнес-тренировка 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		38		
	Фитнес-тренировка 8. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		39		
	Фитнес-тренировка 8. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг		40		
Итого в месяц:					
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 9, 10	«В гости к кукле Маши»		41		
	«В гости к кукле Маши»		42		
	«Путешествие по городу»		43		
	«Путешествие по городу»		44		
	Фитнес-тренировка 9. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		45		
	Фитнес-тренировка 9. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		46		
	Фитнес-тренировка 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		47		
	Фитнес-тренировка 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг		48		
Итого в месяц:				4 часа	

<b>МАРТ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 11, 12	«Волшебная палочка-выручалочка»		49		
	«Волшебная палочка-выручалочка»		50		
	«Школа Мишки-торопыжки»		51		
	«Школа Мишки-торопыжки»		52		
	Фитнес-тренировка 11. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		53		
	Фитнес-тренировка 11. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		54		
	Фитнес-тренировка 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		55		
	Фитнес-тренировка 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча		56		
Итого в месяц:					
<b>АПРЕЛЬ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 13, 14	«Путешественники»		57		
	«Путешественники»		58		
	«Поиграем с солнечными зайчиками»		59		
	«Поиграем с солнечными зайчиками»		60		
	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг		61		
	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг		62		
	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг		63		
	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг		64		
	«На солнечной полянке»		65		
Итого в месяц:					
<b>МАЙ</b>					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 15, 16 Промежуточная (итоговая) аттестация Открытое занятие для родителей	«На солнечной полянке»		66		
	Фитнес-тренировка 15. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг		67		
	Промежуточная (итоговая) аттестация		68		
	Промежуточная (итоговая) аттестация		69		
	Фитнес-тренировка 16. Степ-аэробика, гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика, стретчинг		70		
	Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»		71		
	Итоговое занятие «Маленькие звездочки»		72		
Итого в месяц:					
<b>Итого в год:</b>			<b>36 часов – 72 занятия</b>		

## V. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде 72 занятий физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 9 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, в первую половину дня. Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 15-20 минут.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 2-3 минутных бесед.

Занятие состоит из трех частей:

*1. Вводная часть (2-3 минуты):* направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

*2. Основная часть (аэробная) (10-12 минут):* 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, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с фитбол-мячами, отжимания от пола, качание пресса и т.д., подвижные игры.

Средства: гимнастические упражнения, аэробика, силовая гимнастика, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

*3. Заключительная часть (1-2 минуты):* включает в себя дыхательные упражнения, релаксацию, элементы психогимнастики.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, стретчинг, игра, построение и подведение итогов.

**Основные средства тренировочных воздействий:** общеразвивающие упражнения; прыжки и прыжковые упражнения; метание лёгких снарядов; силовая гимнастика с предметами, на степ-платформе; гимнастика с фитбол-мячами; элементы акробатики; подвижные игры и игровые упражнения.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный.

**Работа с родителями.** Главный момент в контексте «Семья – ДООУ» – личное взаимодействие педагогов и родителей по поводу трудностей и радостей, успехов и неудач, сомнений и размышлений в процессе воспитания каждого ребенка. Неоценима помощь друг другу в понимании ребенка, в решении его индивидуальных проблем, в оптимизации его развития.

В дошкольном учреждении используются разные формы и методы педагогического просвещения родителей в области оздоровления дошкольников: родительские собрания, беседы, консультации, анкетирование, дни открытых дверей, круглые столы, организация деловых игр и др.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Футбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб: 2011
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000
5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду», Николаева Н.И. «Школа мяча»
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018г.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе». Издательство «Детство-Пресс», 2007, 352 с.

