

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И  
ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4 города Белогорск»

Принята:  
Педагогический совет  
Протокол № 6  
от «09» 07. 2021 г

Утверждена:  
Заведующий МАДОУ  
ДС №4  
А.А.Мудрая  
Приказ №170 от «09» 07 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

«Фитнем Кидс»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 36 часов  
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Программу разработал:  
Инструктор по физической культуре  
Миминкулова Алёна Евгеньевна,  
первая квалификационной категории

г. Белогорск 2021 г.

## **1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Пояснительная записка**

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, обладающим широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире, а так же положительным отношением к здоровому образу жизни и потребностью в двигательной активности. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего и приобщать к здоровому образу жизни.

Фитнес для детей – это уникальные занятия спортивно-оздоровительной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Программа кружка детского фитнеса «Фитнес KIDS», разработана на основе оздоровительно–развивающей программы «Фитнес для детей» программы танцевально-игровой гимнастики «Са–Фи–Дансе», авторы – Ж.Е. Фирилева и Е.Г.Сайкина, кандидаты педагогических наук кафедры гимнастики Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена.

Эта программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ и разработана на старший и

подготовительный дошкольный возраст (5 - 7 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки и игры.

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

- фитбол–аэробика;
- степ–аэробика;
- стретчинг.

### **Нормативные правовые документы**

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы**

Как известно, ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети больше времени уделяют планшету, компьютеру, телевизору, чем подвижным играм во дворе, поэтому физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья. Данная программа востребована родителями и интересна самим воспитанникам.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно–сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. «Фитнес для детей» развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5–7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Особенности программы**

Отличительные особенности программы «Фитнес KIDS» заключаются

в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес–занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Детский фитнес».

### **Адресат программы**

Программа «Фитнес KIDS» предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений на степе и фитболах. Все комплексы упражнений на степе выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

### **Форма обучения – очная**

### **Форма организации занятий**

Занятия проводятся в спортивном зале, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице. Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

### **Объем и срок освоения программы, режим занятий**

Программа рассчитана на 9 месяцев с сентября по май. Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятий – 30 минут включая организационные моменты.

## **1.2 Цели и задачи программы**

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

### **Задачи программы:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

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

### 1.3 Содержание программы

#### Перспективный план

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1 Введение в программу (1ч)</b>		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	1
1.2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, кувырки	1
<b>2 общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	3
2.2	Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения	3
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –	4

	хопом, степ–платформе, лентой, без предметов.	
2.4	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ–платформе.	3
2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ–платформе.	4
2.6	Базовые упражнения в сухом бассейне.	3
2.7	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	3
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	3
2.9	Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	3
<b>3 Развитие личностных качеств</b>		
3.1	Индивидуальные композиции.	2
<b>4 Итоговый раздел</b>		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя.	2
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, внутрисадовских праздниках. открытое итоговое занятие	1
<b>Общее количество часов</b>		<b>36</b>

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

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

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий

осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью

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

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

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

#### ***Основные направления обучения:***

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

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных

способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

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

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру занятий входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

### **1. Подготовительная часть: 3–5 мин.**

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

### **2. Основная часть: 15-20 мин.**

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «фитнес kids». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, фитбол – аэробика, силовая тренировка (упражнения из различных И.П. на стечах и фитболах, упражнения на степ платформе, степ-аэробика; подвижные игры и эстафеты с использованием степов и фитболов.

### **2. Заключительная часть: 3–5 мин.**

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

## 1.4 Планируемые результаты:

### Образовательный:

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

### Воспитательный:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

### Социальный:

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

#### Учебный план

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год

Дошкольники 5 – 7 лет	1 (30 мин)	4 (120 мин)	36 (1080 мин)
-----------------------	------------	-------------	---------------

### Сроки и продолжительность учебного периода

Учебный период	Начало и окончания полугодия	Количество учебных недель	Праздничные дни
1 полугодие	01.09.2021- 30.12.2021	17 недель	04.11.2021
2 полугодие	09.01.2022- 31.05.2022	19 недель	23.02.2022 08.03.2022 02.05.2022 09.05.2022

### Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Продолжительность каникул	Количество каникулярных дней
зимние	30.12.2021-09.01.2022	10 дней

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально – техническое обеспечение

1. музыкальный центр (магнитофон),
2. проектор,
3. экран,
4. спортивное оборудование и инвентарь:
  - гимнастические коврики для каждого ребенка;
  - гимнастические маты;
  - фитбольные мячи;
  - скакалки;
  - обручи;
  - мячи различного размера;

– степ – платформы.

5. Дидактический материал:

– аудио и видео материалы,

– схемы,

– альбомы,

– картины, открытки,

– игрушки,

– модели человека.

## **2.4 Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;

- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

- Участие в соревнованиях ДООУ.

### **Мониторинг результатов освоения программы**

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Направления работы по реализации программы: Инструктор по физкультуре:

- Разработка программы работы, календарно-тематического плана;

- Работа с детьми согласно принятому плану;

- Консультативное взаимодействие с родителями. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;

- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

- Участие в соревнованиях ДОУ.

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

- Выявить уровень физических качеств и движений;
- Определить степень его соответствия возрастным нормам;
- Своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;

- Наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

<b>Название теста</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Оценка физических качеств и навыков</b>
Бег 90 м	секунды	Общая выносливость
Бег 30 м	секунды	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Наклон сидя	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:

1 – низкий

2 – ниже среднего

3 – средний

4 – выше среднего

5 – высокий

### Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ГЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ГЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.31
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров « Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».
9. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».
10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».

14. Д.Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра». Развивающая двигательнoкоммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.