

Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «В гостях у сказки»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом НРМБ ДОУ  
«Детский сад «В гостях у сказки»  
протокол № 2  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом заведующего НРМБ ДОУ  
«Детский сад «В гостях у сказки»  
№ 334-О от «18» сентября 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Управляющим советом НРМБ ДОУ  
«Детский сад «В гостях у сказки»  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС В ДЕТСКОМ САДУ»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

*Срок реализации – 1 год*

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Штоль Светлана Владимировна

г.п.Пойковский  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность Программы.....	3
1.2. Краткая характеристика воспитанников.....	4
<b>2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>5</b>
2.1. Цель и задачи реализации Программы.....	5
2.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
2.3. Формы педагогической диагностики и результаты фиксации освоения Программы.....	5
<b>3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>7</b>
3.1. Содержание Программы.....	7
3.2. Основные методы и средства реализации Программы.....	12
3.3. Формы организации и структура занятий.....	13
<b>4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>15</b>
4.1. Годовой календарный учебный график.....	15
4.2. Учебный план Программы.....	16
4.3. Расписание занятий.....	17
4.4. Кадровое обеспечение.....	17
4.5. Материально-техническое обеспечение.....	18
4.6. Информационное обеспечение.....	18
4.7. Методическое обеспечение.....	18

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность программы

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес в детском саду» (далее Программа) разработана для организации дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста (5-7(8) лет) в условиях конкретного ДОУ – «Детский сад «В гостях у сказки» и рассчитана на один год обучения.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе Нефтеюганского районного муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «В гостях у сказки», утвержденное приказом № 80-О от «28» февраля 2023 г.

## **1.2. Краткая характеристика воспитанников**

Старший дошкольный возраст – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы.

Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Фитнес в детском саду» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. В данном возрасте у ребенка формируется готовность к предстоящему обучению в школе.

Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения. Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами фитнеса, предложенными в программе.

## **2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Цель и задачи реализации Программы**

*Цель:* формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

*Задачи:*

- Обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использовать их в качестве средств укрепления здоровья.
- Формировать музыкально-двигательные умения и навыки.
- Воспитывать волевые качества.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Повышать работоспособность и совершенствовать основные физические качества.

### **2.2. Планируемые результаты освоения Программы**

К концу освоения Программы ребенок старшей группы (5-6 лет):

- Знает гигиенические требования при занятии спортом
- Выполняет маршевые и простые шаги на степ-платформе
- Выполняет упражнения на фитболе.
- Знает названия всех тренажеров, умеет ими пользоваться
- Уверенно передвигается по шведской стенке и веревочной лестнице
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, с предметами и без предметов

К концу освоения Программы ребенок подготовительной группы (6-7(8) лет:

- Знает гигиенические требования и технику безопасности при занятии спортом
- Знает правила судейства, организации соревнований
- Знает названия упражнений аэробики на английском языке
- Выполняет маршевые, простые шаги и комбинации на степ-платформе
- Составляет связки и комбинации на фитбольном мяче под музыку
- Знает названия всех тренажеров, умеет ими пользоваться,
- Уверенно передвигается по скалодрому, шведской стенке и веревочной лестнице
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, с предметами и без предметов

### **2.3. Формы педагогической диагностики и результаты фиксации освоения Программы**

Цель диагностики - определение степени освоения детьми дополнительной общеразвивающей Программы «Фитнес-аэробика» и выявление уровня двигательных умений и навыков развития. Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Для фиксации результатов педагогической диагностики используются диагностические карты, позволяющие отражать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

### Диагностическая карта для детей старшей группы (5-6 лет)

ФИ ребенка	Знает гигиенические требования при занятии спортом		Выполняет маршевые и простые шаги на степ-платформе		Выполняет упражнения на фитболе.		Знает названия всех тренажеров, умеет ими пользоваться		Уверенно передвигается по шведской стенке и веревочной лестнице		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе,		Итог	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

### Диагностическая карта для детей подготовительной к школе группы (6-7(8) лет)

ФИ ребенка	Знает гигиенические требования и технику безопасности при занятии спортом		Знает правила судейства, организации соревнований		Знает названия упражнений аэробики на английском языке		Выполняет маршевые, простые шаги и комбинации на степ-платформе		Составляет связки и комбинации на фитбольном мяче под музыку		Знает названия всех тренажеров, умеет ими пользоваться		Уверенно передвигается по скалодрому, шведской стенке и веревочной лестнице		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, с предметами и без предметов		Итог	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

#### Критерии оценки индивидуального развития детей

- 1 - отдельные компоненты недостаточно развиты;
- 2 - соответствует возрасту;
- 3 - выше нормы развития, соответствующей возрасту.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- итогово-отчетные мероприятия;
- показательные выступления в детском саду;
- участие в районных спортивных соревнованиях «Губернаторские состязания».

### 3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Содержание Программы

##### Старшая группа (5-6 лет)

###### Основы знаний

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. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
2. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Основы музыкальной грамоты.
5. Организация и проведение соревнований.

###### Степ - аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basicstep — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Steptouch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Кнеер — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»), то же на степе.

###### Фитбол-гимнастика

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

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте. ,
2. Steptouch — приставной шаг вправо, влево.

3. Кнеер — подъем согнутой ноги, колено вверх.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

### **Упражнения на тренажерах**

Ознакомление с тренажерами.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба на корточках.

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, ногами и руками (сидя на велотренажере и сидя на скамейке)

Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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 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 (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в стороны круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

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, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

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; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

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

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 стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.: 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 и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Замок дракона»).

### **Упражнения на расслабление**

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», «цапля». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Листья опадают», «Медузы на мяче», «Мороженое тает».

## **Подготовительная к школе группа (6-7 (8 лет))**

### **Основы знаний**

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

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций 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. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

### **Степ-аэробика**

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basicstep — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross — шаг вперед правой (на степ) — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Steptouch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Kneeur — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.
4. Openstep — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок, то же на степе.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Doublesteptouch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.
3. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

### **Фитбол-гимнастика**

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

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.
2. Steptouch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
4. Kneeur — подъем согнутой ноги, колено вверх.
5. Lunge — выпад вперед, в сторону.
6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
7. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе.

8. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.  
Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом»,  
«Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Ганцующие лягушки».

### **Упражнения на тренажерах**

Ознакомление с тренажерами.

Упражнения на тренажере «Бегущая по волнам». Лыжный шаг. Шаги с разной амплитудой, не держась руками.

Упражнения на батуте. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов, руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (без страховки).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба спиной вперед, ходьба на корточках, отталкиваясь одной ногой (самокат)

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, сидя и стоя.

Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево, ускоряя и замедляя темп.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук.

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира, с изменением темпа и треков. Прыжки с высоты.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднятие и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

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

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и 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 («пистолетик»).

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, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

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; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем, наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

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 стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.; 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 и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»),

### **Упражнения на расслабление**

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию с постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Шалтай-болтай», «Волны на животе», «Прикоснусь — проснись».

## **3.2. Основные методы и средства реализации Программы**

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «Фитнес в детском саду» используются различные методы и приемы:

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания)
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

<b>Наглядные:</b>	<b>Словесные:</b>	<b>Практические:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>– наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>– тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснения, пояснения, указания;</li> <li>– подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>– вопросы к детям;</li> <li>– образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>– словесная инструкция.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>– проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>– проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

*На занятиях по фитнесу используются различные средства:*

- физические упражнения;
- спортивные упражнения;
- гигиенические факторы.

Данные средства направлены на развитие двигательной, игровой, музыкально-ритмической деятельности детей.

### **3.3. Формы организации и структура занятий**

При планировании и проведении занятий с детьми учитываются их возрастные особенности и нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Уделяется внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

#### ***Типы занятий:***

*Учебно-тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

*Комплексное занятие.* Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Контрольное занятие.* Поводится в начале и конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные *формы их проведения*:

- по традиционной схеме,
- построенные на подвижных играх,
- круговые тренировки,
- на тренажерах.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

***Структура занятий*** включает в себя 3 части:

1. *Подготовительная часть.* Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. *Основная часть.* Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

3. *Заключительная часть.* Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа реализуется в форме кружковой работы и охватывает детей старшего дошкольного возраста - от 5 до 7(8) лет. Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья (имеющие допуск врача), подготовленности занимающихся, запросов родителей (законных представителей). Максимальная наполняемость групп — 12 человек.

Программа рассчитана на один год обучения и включает в себя 29 занятий для детей старшей группы и 29 занятий для детей подготовительной к школе группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий для детей старшей группы - не более 25 минут, для детей подготовительной к школе группы- не более 30 минут. Однако, продолжительность занятия для каждого ребенка может варьироваться в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

##### 4.1. Годовой календарный учебный график

<b>Продолжительность учебного периода</b>		начало: 01.10.2024 окончание: 30.04.2025
1 полугодие 01.10.2024- 31.12.2024	октябрь	22 дня (4 недели 2 дня)
	ноябрь	21 день (4 недели 1 день)
	декабрь	21 день (4 недели 1 день)
2 полугодие 09.01.2025- 30.04.2025	январь	17 дней (3 недели 2 дня)
	февраль	20 дней (4 недели)
	март	20 дней (4 недели)
	апрель	21 день (4 недели 1 день)
<b>За весь учебный период</b>		<b>145 дней (29 недель)</b>
<b>Диагностический период:</b> - первичный - итоговый		01.10.2024-20.10.2024 14.04.2025-30.04.2025 (в процессе образовательной деятельности)
<b>Итогово-отчетный период</b>		23.04.2025-30.04.2025
<b>Праздничные и выходные дни</b>		4 ноября - День народного единства 29,30,31 декабря и 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы 7 января - Рождество Христово 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9 мая - День Победы 12 июня - День России <b>Перенос выходных дней:</b> 28 декабря 2024г. на 30 декабря 2024г., 4 января 2025г. на пятницу 2 мая 2025г., 5 января 2025г. на среду 31 декабря 2025г., 23 февраля 2025г. на четверг 8 мая 2025г., 8 марта 2025г. на пятницу 13 июня 2025г., 1 ноября 2025г.на понедельник 3 ноября 2025г.

## 4.2. Учебный план Программы

### Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий
Октябрь	Вводное занятие	1
	Строевые упражнения, перестроения	1
	Диагностика	1
	Занятия на тренажерах	2
<i>Всего: 5 занятий</i>		
Ноябрь	Степ-аэробика	2
	Занятия на скалодроме и тренажерах	2
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Декабрь	Фитбол-гимнастика	1
	Занятия на скалодроме и тренажерах	2
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Январь	На подвижных играх	1
	«Школа мяча»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 3 занятия</i>		
Февраль	Степ-аэробика	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	2
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Март	«Волшебный обруч»	1
	«В цирке»	1
	«Аэробика для детей»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Апрель	Повторение ранее изученных композиций	1
	Свободное творчество	1
	На подвижных играх	2
	Итогово-отчетное мероприятие	1
	<i>Всего: 5 занятий</i>	
<b>Всего в год: 29 занятий</b>		

### Подготовительная к школе группа (6-7(8) лет)

Месяц	Тема	Количество занятий
Октябрь	Вводное занятие	1
	Строевые упражнения, перестроения	1
	Диагностика	1
	Занятия на тренажерах	2
<i>Всего: 5 занятий</i>		
Ноябрь	Степ-аэробика	2
	Занятия на скалодроме и тренажерах	2

<i>Всего: 4 занятия</i>		
Декабрь	Фитбол-гимнастика	2
	Занятия на скалодроме и тренажерах	1
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Январь	На подвижных играх	1
	«Школа мяча»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 3 занятия</i>		
Февраль	Степ-аэробика	2
	На подвижных играх	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Март	«Волшебный обруч»	1
	«В цирке»	1
	«Аэробика для детей»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Апрель	Повторение ранее изученных композиций	1
	Свободное творчество	1
	На подвижных играх	2
	Итогово-отчетное мероприятие	1
	<i>Всего: 5 занятий</i>	
<b>Всего в год: 29 занятий</b>		

#### 4.3. Расписание занятий

День недели	Старшая «Буратино»	Старшая «Белоснежка»	Подготовительная «Аленький цветочек»	Подготовительная «Цветик семицветик»
<b>Среда</b>	16.15-16.40	16.50-17.15		
<b>Четверг</b>			16.20-16.50	17.00-17.30

#### 4.4. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории - Штоль Светлана Владимировна. Образование высшее: Челябинский государственный педагогический университет, 2000 г. Профессиональная переподготовка: Отделение Дополнительного образования ООО «Издательство «Учитель» г. Волгоград. «Педагогическое образование: инструктор по физической культуре», 2016 г.

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации разработанной программы необходимо создание ряда условий:

- **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические стенки, скамейки, маты, степ-платформы, коврики для аэробики, футбольные мячи, мягкие модули, модульные «туннели», «кочки», скакалки, обручи, барьеры для перелезания, канат.

- **Тренажерный зал**

Спортивные тренажеры: беговые дорожки, степперы, бегущая по волнам, батуты разного диаметра, силовой тренажер, гребля нижняя, велотренажеры, твистер, диски здоровья, скалодром, музыкальная аппаратура.

#### 4.6. Информационное обеспечение

1. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012.
2. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.  
*Аудиозаписи:*
3. Сборник детских песен
4. Сборник танцевальной музыки для детей
5. Детская дискотека. Танцевальные хиты
6. Сборник для фитнеса Springstep 2019
7. Релакс - Музыка для души [inmuse.info](http://inmuse.info);
8. Электронная музыка. Мотивация для упражнений 2019
9. Степ-аэробика BLADE Soundtrack (Crystal Method)

#### 4.7. Методическое обеспечение

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Е., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
2. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
3. Карней Э. Энциклопедия фитнеса. — М., 2003.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
5. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ /Сост. И.М. Ахметзянов. - М., 2007.
6. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. — М., 2010.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». — СПб., 2007.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2007.

9. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. — 2009. - № 4. - С.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» - ООО «ТЦ Сфера», оформление, 2014
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста – ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скипторий 2003», 2009.
4. Нищев В.М. «Веселые подвижные игры для малышей» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016
5. Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников» - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009
6. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015