


**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом д/с № 54  
«Белоснежка» - филиала АН ДОО «Алмазик»  
Протокол № 1  
« 01 » 09 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий д/с № 54 «Белоснежка» -  
филиалом АН ДОО «Алмазик»  
 М. А. Долгих  
« 01 » 09 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыш» (детский фитнес)  
для детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет)**

**Разработчик:**

Авдеева О.Л, инструктор по ФК,  
высшая квалификационная категория.

г. Мирный РС (Я)  
2023 г.

## Содержание программы

№	Содержание программы	Страница
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3-9</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебный план	4
1.3.	Цель и задачи	4
1.4.	Принципы и подходы к формированию программы.	6
1.5.	Характеристики, значимые для реализации Программы. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.7.	Мониторинг	9
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>10-14</b>
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	10
2.1.1.	Структура занятий	10
2.1.2.	Основные направления детского фитнеса и характеристика видов физических упражнений, используемых в Программе	11
2.2.	Формы и методы реализации Программы	14
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	14
2.4.	Перспективный план	14
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>15-16</b>
3.1.	Расписание занятий	15
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	15
3.3.	Программно-методическое обеспечение Программы	15

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Крепыш» (детский фитнес) для детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет) далее (Программа) разработана на основе программ и пособий:

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений – Москва: Владос, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика). – ISBN 5-691-00806-4.
2. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018. – 224 с. (Будь здоров, дошкольник!).
3. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Учебно-методическое пособие Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007 г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду/научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009
5. Калинина, О. Н. Прекрасный мир танца: дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста (1,5-6 (7) лет). - Харьков: Вировець А. П.: Апостроф, 2012. - 103 с.

**Фитнес (от англ. «tofit» – быть в самый раз, соответствовать) – это комплекс физических упражнений, предназначенных для оздоровления организма.**

**Детский фитнес –это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий.** Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в детском саду.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду дополнительно организованы занятия фитнесом.

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.

Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в занятиях разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Занятия фитнесом способствуют гармоничному развитию души и тела.

Особенностью программы является **новизна**, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий для детей 5-8 лет, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- степ-аэробика (ходьба, прыжки, упражнения на гибкость);
- аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- игровой стретчинг (статичная, нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики;
- футбол-гимнастика (упражнения выполняются на мячах футболов);
- хореографии (упражнения выполняются на станке).

Данная программа является танцевально-спортивной и направлена на физическое развитие ребенка дошкольного возраста.

В условиях детского сада данная система представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями)
- контрольно-диагностические условия.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5-8 лет.

**Форма организации** – групповое занятие, при необходимости группа может разбиваться на подгруппы.

Максимальное количество детей в группе — 15 человек.

Занятия проводятся во второй половине дня.

## 1.2. Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
Старшая группа (5-6 лет)	25	2	8	70
Подготовительная к школе группа (6-8 лет)	30	2	8	70

Данная Программа расширяет содержательный раздел образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы детского сада.

## 1.3. Цель и задачи

**Цель:** способствовать всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Задачи	Первый год обучения (старший дошкольный возраст 5-6 лет)	Второй год обучения (старший дошкольный возраст 6-8 лет)
<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать у воспитанников знания и общие представления о физической культуре, о понятии ЗОЖ, о современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.</li> <li>• Формировать необходимые компетентности для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>• Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>• Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>• Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать формировать у воспитанников знания и общие представления о современных направлениях детского фитнеса, об истории развития чирлидинга в России, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.</li> <li>• Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека, использованию специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем. обогащать двигательный опыт.</li> <li>• Формировать самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений под музыку.</li> <li>• Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, организовывать подвижные игры и придумывать собственные игры, проявляя творческие способности</li> </ul>
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать повышению физической работоспособности воспитанников.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний.</li> </ul>	<p>Содействовать развитию двигательных навыков, укреплению мышечного корсета, улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и совершенствованию координации движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культуры движения.</li> <li>• Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.</li> <li>• Воспитание повышенного интереса к самостоятельным занятиям.</li> </ul>

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
- Развивать познавательную активность детей, воображение, фантазию и творческую инициативность, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.

#### 1.4. Принципы и подходы к формированию программы.

Ведущим принципом Программы выступает **принцип комплексности**, в единстве подходов к физическому развитию детей.

Кроме общих принципов физической культуры существуют специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу. Основанием для их разработки явились, прежде всего, **принципы оздоровительной тренировки**:

- **принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой** (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать, как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях фитнесом не должна быть высокой.

- **принцип комплексного воздействия** отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

- **принцип адекватности и свободы выбора средств** для занятий фитнесом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;

- **принцип эстетической целесообразности** - обрести пластику движений и красивую форму тела. Эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений;

- **принцип психологической регуляции** обусловлен необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния детей, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику детей;

- **принцип контроля и мониторинга физического состояния** дошкольников. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения детьми фитнес-программы, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

- **принцип игровой и эмоциональной направленности**. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;



- **принцип инициативности и творчества (креативности)** предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- **принцип самореализации через двигательную деятельность** обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- ✚ **деятельностный подход**, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само целеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- ✚ **индивидуальный подход**, предписывающий гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- ✚ **лично-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- ✚ **средовой подход**, ориентирующий на использование возможностей развивающей среды детского сада в воспитании и развитии личности ребенка.

### 1.5. Характеристики, значимые для реализации Программы. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 5 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200г, а роста - 0,5см.

**1. Опорно-двигательный аппарат.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-8 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

**2. Органы дыхания.** Жизненная емкость легких в среднем составляет 1100-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем –25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге –еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

**3. Сердечно-сосудистая система.** Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту.

**4. Высшая нервная деятельность.** Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

## 1.6. Планируемые результаты.

Реализация в полном объеме задач Программы позволяет ожидать следующие результаты:

Воспитанник:

- Проявляет интерес и желание выполнять упражнения детского фитнеса.
- Проявляет инициативу и самостоятельно выполняет фитнес упражнения, силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку, комплексы упражнений, их последовательность.
- Проявляет уверенность, умение ориентироваться в пространстве и точность движений.
- Имеет представление о физической культуре, о понятии ЗОЖ, о современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом, о структуре занятий и значении каждой части (разминка, основная часть, заключительная часть).
- Способен выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Способен выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Понимает ценность и значимость собственного здоровья и здоровья окружающих.

Способами их определения являются:



- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- наблюдение; анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Формой подведения итогов реализации Программы является открытое занятие для родителей воспитанников, фотоотчет.

**1.7 Мониторинг** детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и диагностических методик.

Диагностические методики подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Диагностические методики:**

### 1. Равновесие

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

**Упражнение «Ровная дорожка».** Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол	5-6 лет	6-8 лет
Мальчики	12.1 – 25,0	12.1 – 30,0
Девочки	10,7 – 23.7	10,7 – 23.7

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

### 2. Гибкость

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

Уровни	5-6 лет	6-8 лет
мальчики	Высокий 7 см	7 см
	Средний 2 – 4 см	2 – 4 см
	Низкий менее 2 см	менее 2 см
девочки	Высокий 8 см	8 см
	Средний 4 -7 см	4 -7 см
	Низкий менее 4 см	менее 4 см

### 3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### 4. Знание базовых шагов

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* –затрудняется в выполнении базовых шагов.

## 6. Координационные способности

Челночный бег	пол	<b>5-6 лет</b>	<b>6- 8 лет</b>
	мальчики	11.5	10.5
	девочки	12.1	11.5

Фиксируется все в секундах.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание программы включает выполнение следующих оздоровительных технологий в комплексе:

1. степ-аэробика, танцевальная аэробика (упражнения, которые выполняются под музыкальное сопровождение на степ-платформе);
2. футбол-гимнастика;
3. оздоровительная гимнастика;
4. игровой стретчинг (статичная не травматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
5. элементы силового тренинга и суставной гимнастики;
6. хореография (упражнения на станке, растяжка, танцы).

Основной формой организации деятельности является **групповое занятие**. Для того чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях, используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательные выступления.

**2.1.1. Структура занятий** разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность -4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол-гимнастика, хореографические упражнения, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность -2-5 минут.

## 2.1.2. Основные направления детского фитнеса и характеристика видов физических упражнений, используемых в Программе

Разные направления детского фитнеса повышают двигательную активность детей, формируют двигательные умения, расширяют словарный запас, повышают умственную и физическую работоспособность.

Направление	Определение
<b>Степ-аэробика</b>	- танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами», выполнение упражнений на которых способствует расширению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает активность обменных процессов в организме детей, расширяет диапазон их двигательной активности, улучшает координацию, мышечную память, пространственную ориентацию, вестибулярную устойчивость и т.п. <b>«Базовые шаги»</b> - основные шаги степ-аэробики направлены на формирование у занимающихся базовых движений: базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.
<b>Стретчинг, игровой стретчинг</b>	- это система специально подобранных упражнений на растяжку мышц, связок и сухожилий, проводимых с детьми в игровой форме. <b>Игровой стретчинг</b> направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Занятия игровым стретчингом позволяют детям развивать чувство ритма, укрепить мышцы, формировать правильную осанку, снижает травматичность и болевые ощущения. Включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнения носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.
<b>Фитбол-гимнастика</b>	- в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», применяемый в оздоровительных целях. Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.
<b>Аэробика</b>	– это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода, направленная на повышение общего тонуса, улучшение настроения, укрепление сердца и дыхательной системы. В данной методике движения для проработки мышц идеально сочетаются с дыхательными упражнениями. Занятия проходят под ритмическую музыку.
<b>Художественная гимнастика</b>	— вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Она прекрасно сбалансирована в реализации задач развития гибкости, координации движений тела, рук и ног. Дети учатся ходить, бегать и прыгать по-новому. Осваивают волнообразные движения телом и руками, пружинные – ногами. Чтобы ребенок развил свои силы, выносливость и ловкость, он проходит через

	<p>общеразвивающие упражнения (ОРУ) на растягивание, гибкость с использованием элементов акробатики, учится кувыркаться, становится «на мостик», осваивает различные повороты, прыжки и шаги.</p> <p>гимнастика - это не только сила и выносливость, это еще и музыкальное образование, чувство коллективизма, артистичность. Если обобщить, то это воспитание в ребенке и творческого начала и закладка физического развития в комплексе.</p>
<b>Логоритмика</b>	<p>представляет собой физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, которые развивают координацию движений, речь и дыхание детей. Занятия обычно проводятся под музыкальное сопровождение.</p>
<b>Ритмические танцы</b>	<p>- это танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку;</p> <p>танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках;</p> <p>танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку;</p> <p>элементы различных танцев с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.</p>
<b>Подвижные и музыкально-ритмические игры</b>	<p>создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.</p>
<b>Акробатические упражнения</b>	<p>основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.</p>
<b>Игровой самомассаж, массаж в парах</b>	<p>является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.</p> <p>Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.</p>
<b>Школа мяча</b>	<p>- обучение технике владения мячом: упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча. Упражнения (игры с мячом) направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами. Все упражнения, собранные в группы, являются «школой мяча»</p>
<b>Суставная гимнастика</b>	<p>- это совокупность упражнений, способствующих разработке мышц и суставов. Выполнение упражнений данной гимнастики отличаются высокой эффективностью и требуют не очень много времени. Их можно выполнять перед силовой тренировкой в качестве разминки.</p>
<b>Силовая гимнастика</b>	<p>состоит из силовых упражнений с внешним отягощением. Это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.</p>

<b>Хореография</b>	культура движений, искусство красиво преподнести себя в танце, знакомство детей с классическими движениями, выполнений движений у станка.
<b>Партерная гимнастика</b>	комплекс упражнений для детальной проработки мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки

Кроме этого, Программа включает:

**Дыхательные упражнения**, с помощью которых укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Строевые упражнения** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Упражнения для развития навыков ходьбы:**

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприсяде, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

**Упражнения для развития навыков бега:**

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

**Упражнения для развития прыжковых навыков:**

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения -формирование основ передвижения, третий год обучения –закрепление навыка передвижения).

**Упражнения для развития навыков ползания:**

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

**Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:**

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,

**Упражнения в равновесии:**

- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой

## 2.2. Формы и методы реализации Программы

**Формы работы:** занятия, игры-путешествия, импровизации; показательные выступления. Работа с родителями (информирование об особенностях деятельности занятий; индивидуальное консультирование родителей; совместная подготовка к выступлениям (пошив костюмов, изготовление атрибутов); демонстрация достижений воспитанников).

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

**Форма занятий:** групповая, при необходимости группа может разбиваться на подгруппы.

*Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:*

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

### **Методы работы с детьми:**

-игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);

-метод сравнения;

-наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

-метод звуковых и пространственных ориентиров;

-метод наглядно-слухового показа;

-метод активной импровизации;

-метод коммуникативного соревнования;

-метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

-метод целостный и расчлененный;

-метод “зеркального показа”.

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

- Адекватная оценка результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования.
- Создание ситуаций, позволяющих ребенку реализовать свою компетентность и творческие способности, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Создание условий для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- Учет и реализация желаний и предложений детей при организации игры.

## 2.4. Перспективный план. Перспективно - календарное планирование на 2023 – 2024 учебный год в группе старшего возраста. (Приложение №1.)

Перспективно - календарное планирование на 2023 – 2024 учебный год в группе подготовительного к школе возраста. (Приложение №2.)



### III. Организационный раздел.

#### 3.1. Расписание занятий

Дни недели/ группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Старшая группа (5-6 лет)	18:00 – 18:25		18:05 –18:25		
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	18:30-19:00		18:30-19:00		

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование	количество
1.	Коврики	12
2.	Степ-платформы	12
3.	Обручи	12
4.	Скакалки	12
5.	Палка гимнастическая	12
6.	Скамейки гимнастические	2
7.	Балансир для равновесия	4
8.	Кегли	1 комплект
9.	Кубики	20
10.	Валик массажный	12
11.	Мяч массажный	12
12.	Мяч попрыгун	12
13.	Мяч резиновый d=23 см	12
14.	Мяч фитбол d=55	6
	Мяч фитбол d=65	6
15.	Стенка гимнастическая	6
16.	Мешочки с песком	12
17.	Флажки цветные	24
18.	Лента гимнастическая L=60 см	24
19.	Гантели	24
20.	Магнитофон, музыкальные и видеодиски	1
21.	Мультимедийный проектор	1
22.	Ноутбук	1
23.	Экран	1

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки; гимнастический купальник)

#### 3.3. Программно-методическое обеспечение Программы

1. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018. – 224 с. (Будь здоров, дошкольник!).
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду/научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009
3. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Учебно-методическое пособие Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

2007 г.

4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений – Москва: Владос, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика). – ISBN 5-691-00806-4.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
8. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
9. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
10. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Е. В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-лет. -М.: ТЦ Сфера, 2015. -224с
12. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.