

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"СОЛНЫШКО"**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»

_____ Е.В. Давыдова

« ----»-----2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
для детей 5-7 лет
на 2022-2023 учебный год**

**Выполнила:
Инструктор по физической культуре
Костылева Е.С.**

пгт. Октябрьское, 2022

Пояснительная записка

Современные родители беспокоятся о здоровье и всестороннем полноценном развитии своего малыша. Не секрет что правильно подобранные физические нагрузки уже с ранних лет положительно влияют на формирование опорно-двигательного аппарата ребенка. Приняв решение о том, что их малыш готов заниматься спортом, родители сталкиваются перед выбором: какой же вид тренировок нужен для ребенка. Содержание рабочей программы «Детский фитнес» направлено на достижение целей формирование у детей интереса к занятиям физической культуре и гармоничное физическое развитие. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. Фитнес – это система упражнений направлена на оздоровление организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес-хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

Занятие фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения, оздоровительных гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Направленность программы

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес » направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активностью. Занятия по данной программе не предполагает предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуре. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей.

Цель программа: выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы: В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности различных суставов (гибкости), выносливости;

Развивающие:

- развивать свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой;

Образовательные:

- формировать знания о влияние занятий физкультурой и спортом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах технике безопасности на занятиях;
- формирование зрительных и слуховых ориентиров;
- приобщение к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитывать у детей эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям

физическими упражнениями;

- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы создания программы

Доступность:

- учет возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;

Наглядность;

Дифференциация:

- учет возрастных и физиологических особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Формы проведения занятий:

- Степ-аэробика
- Классическая аэробика
- Упражнения с фитболами
- Зверобика – аэробика подражательного характера.
- Ритмическая гимнастика, аэробика – система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой
- Стретчинг
- Дыхательная гимнастика
- Упражнения с гимнастическими палками
- Упражнения с обручами
- Упражнения с модулями

Объем и срок освоения программы

- Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 36 часов (сентябрь - май)
- Количество занятий в месяц - 4, по 1 занятию в неделю.

Режим занятий

- Продолжительность занятия – 60 минут

Форма занятий: групповая, численностью по 13-15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Формы работы:

- Познавательная беседа;
- Игровые приемы и упражнения;
- Объяснения;
- Наглядно-демонстративный показ;
- Рассматривания иллюстраций.

Структура занятий:

Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревания организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты.

Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг (разминка); упражнения импровизационного характера – 15 минут
- задания обучающегося характера с элементами гимнастики; аэробики; фитбол - гимнастика; степ – аэробика; упражнения с инвентарем; упражнения на развития физических качеств – 30 минут
- подвижные игры; игры с творческой направленностью; игры с умеренной психофизической нагрузкой на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей – 10 минуты

Заключительная часть - восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 5 минуты.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развитие воображения слухового внимания, памяти;
- совершенствование физиологических и психологических функций организма;
- формирование навыков самостоятельного выражения имитационных движений;
- выполняют базовые упражнения детского фитнеса;
- обогащение двигательного опыта (уверенность, смелость, самостоятельная организация двигательной деятельности);
- повышение заинтересованности воспитанников, родителей, педагогов в формировании здорового образа жизни, приобщение к физической культуре.

Учебно-тематический план включает

Месяц	Наименование разделов и тем.	Теория	Практика	Всего
Сентябрь	Ознакомление детей с программой «Детский фитнес».	0,75		4
	Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами.	0,25		
	Упражнения с фитболами «Попрыгунчики».		1	
	Ритмическая аэробика «Мы едем, едем, едем!»		1	
	Стретчинг в игровой форме « Колобок».		1	
Октябрь	Ознакомление детей с правилами поведения на степ-платформе.	1		4
	Степ- аэробика.		1	
	Зверобика «Веселый зоопарк».		1	
	Упражнения с гимнастической палкой «Палочка-помогалочка».		1	
Ноябрь	Классическая аэробика «Веселые и звонкие ритмы».		1	4
	Фитбол аэробика «Попрыгунчики».	0,25	0,75	
	Степ-аэробика «Топаи ножка».		1	
	Игровой стретчинг «Репка».		1	
Декабрь	Степ-аэробика.	0,75	0,25	4
	Ритмическая гимнастика.		1	
	Упражнения с модулями «Прогулка в зимний лес».		1	
	Самомассаж.		1	
Январь	Упражнения с фитболами «Нам весело».	0,75	0,25	

	Ритмическая аэробика «Снежинки- пушинки».		1	4
	Зверобика «Лесной стадион».		1	
	Стретчинг в игровой форме «У солнышка в гостях».		1	
Февраль	Ознакомление детей с правилами техники «обруч», правила поведения.	1		4
	Упражнения с обручем «Поиграй-ка с нами, обруч!».		1	
	Упражнения с гимнастическими палками «Мы играем».	0,25	0,75	
	Стретчинг в игровой форме.		1	
Март	Ознакомление детей с правилами техники гимнастики на степ-платформе.	0,75	0,25	4
	Гимнастика на степ-платформе.	0,25	0,75	
	Ритмическая аэробика.		1	
	Дыхательная гимнастика «Насос», «Гусь», «Шарик».		1	
Апрель	Упражнения с фитболами «мой большой веселый мяч!»		1	4
	Классическая аэробика «Шаг за шагом».		1	
	Зверобика «путешествие в Африку».		1	
	Стретчинг в игровой форме «Невоспитанный мышонок».	0,25	0,75	
Май	Степ-аэробика «Карусель».		1	4
	Упражнения с гимнастической палкой «Палочка- выручалочка».	0,25	0,75	
	Упражнения с обручем «цветные автомобили!»		1	
	Дыхательная гимнастика «пчелка» «Петух», «Дыхание».	0,5	0,5	

Календарно-тематический план

Месяц	Тема занятия	Цель	Программное содержание	Материал и оборудование
Сентябрь	Ознакомление детей с программой «Детский фитнес»	Учить детей приемам страховки при работе на фитболе.	Рассматривание иллюстраций с изображением видов детского фитнеса	Иллюстрации с изображением Фитбол

	Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;	Наглядно-демонстративный показ.	
	Упражнения фитболами «Прыгуны»	Учить базовым исходным положением на мячах,	Наглядно-демонстративный показ.	Фитбол по количеству детей, обручи, скакалки.
	Ритмическая аэробика «Мы едем, едем, едем!»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с музыкой и с движениями товарищем; развивать чувство ритма.	Игровые приемы и упражнения	Скакалки (5 шт.), дорожки (3 шт.), модули, обручи по количеству детей, балансиры, стойки.
	Стретчинг в игровой форме «Колобок»	Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание	Игровые приемы и упражнения	Гимнастические маты 5 шт., скакалки 6шт, мячи, фитбол.

Октябрь	Ознакомление детей с правилами поведения на степ-платформе	Познакомить детей с правилами поведения на степ-платформе; формировать умения правильно выполнять упражнения на степ-платформе.	Познавательная беседа, наглядно-демонстративный показ	Степ-платформа детская по количеству детей
	Степ-аэробика	Формировать умения выполнения базовых упражнений на степ-платформе;	Наглядно-демонстративный показ	Степ-платформа, мячи
	Зверобика «Веселый зоопарк»	Через воображаемый образ направлять детей на выполнение физических упражнений; снять психоэмоциональное напряжение; создать положительный эмоциональный фон.	Игровые приемы	Модули, балансиры.
	Упражнения с гимнастической палкой «Палочка-помогалочка»	Формировать умения детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса; закреплять выполнение знакомых упражнений.	Познавательная беседа, наглядно-демонстративный показ, игровые приемы	Гимнастические палочки, индивидуальные коврики.
Ноябрь	Классическая аэробика «веселые и звонкие ритмы»	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем,	Игровые приемы и упражнения	Гимнастические маты, массажные мячи

		ногами; развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакций, умение сочетать движения с музыкой и словом.		
	Фитбол-аэробика «попрыгунчики»	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия.		Фитбол, гимнастический маты, флажки.
	Степ-аэробика «топай ножка»	развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакций, умение сочетать движения с музыкой и словом; развивать внимание, память	Объяснение темы, игровые упражнения.	Степ-платформа, Массажные палочки
	Игровой стретчинг «Репка»	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; упражнять детей в перебрасывании мяча через препятствие, подлезание под шнур.	Творческие задания	Гимнастические мячи по количеству детей, стойки,
Декабрь	Степ-аэробика	Совершенствовать умения выполнять упражнения комплекса ритмично, двигаться в соответствие с характером музыки совершенствовать координационные способности	Объяснение темы, наглядно-демонстративный показ	Степ-платформа, мячи

	Ритмическая гимнастика	Формировать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.	Игровые приемы	Гимнастические палочки, флажки
	Упражнения модулями «прогулка зимний лес»	Формировать у детей потребность в движениях, оказывать благоприятное воздействие на организм детей, совершенствовать умения ориентироваться в пространстве.	Игровые упражнения	Модули, кубики, обручи, гимнастические маты
	Самомассаж ножек	Формирование интереса к оздоровительному массажу, формировать сознательное стремление к здоровью.	Массажные упражнения.	Массажные мячи по количеству детей
Январь	Упражнения с фитболами «Нам весело»	Формировать чувство радости в удовлетворении от выполнений физических упражнений в фитболом; упражнять в отбивании от пола и ловля; развивать ловкость и быстроту находить быстро свое место.	Игровые упражнения и приемы, наглядно-демонстративный показ	Фитбол по количеству детей, гимнастические маты 7шт
	Ритмическая аэробика «Снежинки-пушинки»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения, упражнять в равновесии; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания	Игровые приемы и упражнения	Гимнастическая скамейка, кубики, модули,
	Зверобика «К лесным зверятам »	Через воображаемый	Игровые приемы	Игрушки-мишка,

		подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать координацию движений		обезьянка, зайчик. Кубики, скакалки.
	Стретчинг в игровой форме «У солнышка в гостях»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игровых упражнений; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга; развивать гибкость в мышцах и суставах; учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Творческие задания	Индивидуальные коврики, иллюстрация «Солнышко»
Февраль	Ознакомление детей с правилами техники «обруч» и с правилами поведения работы с обручем	Ознакомление детей с правилами техникой «обруч», правила поведения.	Познавательная беседа, наглядно-демонстративный показ	Обруч по количеству детей
	Упражнения с обручем «поиграйка с нами, обруч!»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, упражнений; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обруч, прыгать из обруча в обруч; развивать быстроту, ловкость и умение быстро ориентироваться в		Обручи по количеству детей, скакалки 5 шт.

		пространстве.		
	Упражнения с гимнастическими палками «Мы играем»	Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в более привлекательной для них в игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывание мячей по дорожке; в ходе подвижной игры развивать сноровку и ловкость, внимание.	Наглядно-демонстративный показ	Массажные шарики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, скакалка
	Самомассаж спины «Дождик»	Развивать двигательную память, обучать элементам массажа и развивать навыки оздоровления	Познавательная беседа, массажные упражнения	
Март	Ознакомление детей с правилами техники гимнастики на степ-платформе	Познакомить детей с правилами техники гимнастики на степ-платформе, повышать интерес к занятиям физической культуры,	Рассматривание иллюстраций с изображением гимнастики, наглядно-демонстративный показ	Степ-платформа по количеству детей, иллюстрации с изображением гимнастики
	Гимнастика на степ-платформе	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, координацию)	Познавательная беседа, наглядно-демонстративный показ	Индивидуальный коврик, степ-платформа, массажный мяч
	Ритмическая аэробика «если весело живется, делай так»	Развивать психические качества (внимание, память, воображение, умные способности)	Игровые упражнения	Кубики, мячи по количеству детей.
	Дыхательная гимнастика «насос», «гусь»,	Развивать и совершенствовать органы дыхания.	Упражнения для дыхательной гимнастики.	Воздушный шар для примера

	«шарик»			
Апрель	Упражнения с фитболами «мой большой веселый мяч!»	Повышать интерес к физкультурным занятиям.	Наглядно-демонстративный показ	Фитбол, гимнастические палочки, скакалки
	Классическая аэробика «Шаг за шагом»	Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движения, двигательной памяти и произвольного внимания, обогащение двигательного опыта.	Объяснение темы, игровые приемы и упражнения	Флажки, мячи, обруч, балансир
	Зверобика «путешествие в Африку»	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Игровые приемы и упражнения	Флажки, гимнастические маты, кубики, модули
	Стретчинг в игровой форме «Невоспитанный мышонок»	Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение;	Игровые приемы, творческие задания	Гимнастические маты, массажные мячики, гимнастические палочки
Май	Степ-аэробика «Карусель»	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, координацию)	Познавательная беседа, наглядно-демонстративный показ	Степ-платформа, мячи,
	Упражнения с гимнастической палкой «палочка-выручалочка»	развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакций, умение сочетать движения с музыкой и словом; развивать	Игровые упражнения	Гимнастическая палочка

		внимание, память		
	Упражнения с обручем «цветные автомобили!»	Совершенствовать физические способности.	Игровые приемы и упражнения	Обручи, кубики, флажки, модули.
	Самомассаж ручек	Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости и радости,	Познавательная беседа, наглядно-демонстративный показ	Гимнастические маты

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учетом: развитие основных физических качеств - гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

Равновесие

Упражнение «Ласточка». Удержание равновесия на одной ноге, другая нога прямая и отведен назад, корпус наклоняем вперед, руки на поясе.(3-5-10 сек.)

Упражнение «Ровная дорожка». Носок позади 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.

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

Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

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

Средний – испытывает небольшую затрудненность, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

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

Значение базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Оборудование и материалы

1. Спортивный зал
2. Фитбол
3. Мячи
4. Массажные мячи
5. Обручи
6. Скакалки
7. Скамейки
8. Степ-платформа
9. Гимнастические маты
10. Гимнастические палки
11. Балансиры
12. Модули
13. Музыка

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Константинова А.А. «Игровой стретчинг»- СПб, Учебно-методический центр «Аллегро»,1993г
3. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .-Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет – Волгоград: Учитель, 2011
6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2009.
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия дл 5-7 лет.
8. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.