

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Детский сад «Рябинка» г. Салехард**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 14.03.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР Детский сад
«Рябинка» г. Салехард
_____ Д.П. Тихонова



**Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель программы: Буторина Валентина Владимировна, инструктор по физической культуре.

Квалификационная категория: высшая

г. Салехард, Ямало-Ненецкого автономного округа

2022 год

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность	4
3	Новизна, цель, задачи	5
4	Ожидаемые результаты, диагностический инструментарий, критерии оценивания	6
5	Учебный план, структура занятий	7
6	Учебно-тематический план	8
7	Литература	15
8	Работа по освоению содержания программы «Детский фитнес» Результаты работы по реализации программы (Приложение №1)	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р,

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20;

«Гигиенические нормативы и требования обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296). «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.

Программа «Детский фитнес» физкультурно-оздоровительной направленности для детей от 5 до 7 лет. Срок реализации – 1 год. Количество часов в год – 60, в месяц – 8, в неделю – 2. Уровень усвоения программы - стартовый. Наполняемость группы - 18 человек.

Актуальность

Здоровые люди - национальное достояние государства. В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (*Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р*) в части физического развития и культуры здоровья отмечено:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости.

Двигательная активность, является биологической потребностью растущего организма, оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие.

Поэтому необходимо привлекать детей с дошкольного возраста к занятиям физической культурой, воспитывать привычку вести здоровый образ жизни. Среди эффективных форм организации двигательной активности зарекомендовал себя детский фитнес – это комплекс тренировок под музыкальное сопровождение с использованием спортивного инвентаря – степ платформа, фитбол. Степ аэробика - это ритмичные движения под музыку с использованием платформы. Упражнения, способствуют совершенствованию координационных способностей, повышению эффективности процесса физического воспитания. Разнообразие вариантов выполнения упражнений по отношению к платформе развивает у воспитанников ориентировку в пространстве, оказывают положительное влияние на обмен веществ, активацию иммунных сил организма, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

«Фитбол-аэробика» - упражнения на мяче «Фитбол» тренируют способность держать равновесие, развивают координационные способности,

укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, мышечный корсет позвоночника, формируют навык правильной осанки.

Упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, усложняются по мере усвоения предыдущих упражнений. Для повышения мотивации и усложнения упражнений применяются мячи, султанчики, кубики и т.д. Для комфортного освоения движений степ аэробики и фитбол аэробики, включены игровые упражнения на развитие чувства ритма и слуха. Подвижные игры, различной активности включаются в стартовой и заключительной частях тренировки для повышения интереса к тренировкам.

Новизна программы «Детский фитнес» - это увлекательные тренировки, мотивирующие детей на двигательную активность за счет вариативности комплексов, с учетом ведущей детской деятельности – игра.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи

Образовательные: расширить представления детей об организованных формах двигательной активности, в частности «Детский фитнес» и его возможностях в укреплении здоровья; способствовать развитию физических качеств, координационных способностей, ориентировки в пространстве, умению согласовывать свои действия в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения и совместно с группой детей.

Воспитательные: содействовать становлению ценностей здорового образа жизни, и бережному отношению к собственному здоровью; воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, интерес к направлению «фитнес».

Оздоровительные: создать условия для укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки; способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп, развитию физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих

ребёнку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Условия реализации программы

Для реализации поставленных задач программы необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование: степ платформы, мячи «Фитбол» по количеству детей, малые мячи, ленты, султанчики по количеству детей, кубики пластмассовые.

Вспомогательные средства: музыкальный центр, аудио треки для музыкального сопровождения занятий, проектор, подборка видеоматериалов «Степ аэробика», «Фитбол-аэробика».

Ожидаемые результаты

Объясняет понятие термина степ-аэробика, фитбол-аэробика; знает названия шагов степ-аэробики; выполняет упражнения и не сложные связки под музыкальное сопровождение в том числе с атрибутами (ленты, мячи, гантели); следит за положением тела при выполнении упражнений на степ платформе и фитболе. Удерживает равновесие, выполняя упражнение на мяче и степ платформе; ритмично двигается в соответствии с темпом музыки; знает последовательность; развиты чувство ритма; сформирован интерес к двигательной активности и мотивация на здоровый образ жизни. **Форма аттестация:** наблюдение, беседа, итоговое мероприятие.

Учебный план

Кол-во часов неделя/месяц/год	Продолжительность занятия (минут)	Форма проведения	Максимальное количество воспитанников	Срок реализации программы
2/8/60	25/30	групповая	18	1 год октябрь-май

Структура занятия

Части	Задачи	Содержание
Вводная 5-7 минут	Эмоциональный настрой, развитие слухового внимания.	Беседы о соблюдении техники безопасности. Игровые упражнения на

	Подготовка организма к выполнению более сложных упражнений.	развитие слухового внимания и чувства ритма. Суставная гимнастика, общеразвивающие и танцевальные упражнения.
Основная 15-20 минут	Разучивание и выполнение основных упражнений, различной интенсивности, соединение их в связку.	Комплекс упражнений с использованием платформы, фитбола, подвижная игра.
Заключительная 2-3 минуты	Восстановления организма после физических нагрузок	Упражнения на восстановление дыхания, мышечное расслабление.

Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Содержание	Теория	Практика	Общее количество часов
Октябрь Комплекс № 1	1/2 занятие Степ	<p>Беседа о правилах поведения в спортивном зале и обращении с предметами, соблюдении техники безопасности.</p> <p>Беседа «Что такое фитнес?». Знакомство со степ-аэробикой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Игры с использованием платформы; • Разучивание базовых упражнений комплекса у степа, на степе: №1 «Basic Step», №2 «V-step», №3 «Change V-step»; • Подвижная игра «Цапли на болоте». • Упражнение на осанку 	0.5	1.5	2

	3/4 занятие Степ	<p>Разминка: различные виды ходьбы, бега по кругу, змейкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма на стечах. <p>Разучивание и выполнение базовых упражнений комплекса у степа, на степе. Связка упражнений №1 «Basic Step», №2 «V-step», №3 «Change V-step»</p> <ul style="list-style-type: none"> Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игры со скакалкой. 	-	2	2
	5/6 занятие Фитбол	<p>Знакомство с фитболом и техникой выполнения упражнений сидя на мяче.</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка: различные виды ходьбы, бега по кругу, между мячами «Фитбол». Разучивание упражнений комплекса. Подвижные игры со скакалкой «Пчелки», «Перебежки» 	0.25	1.75	2
	7/8 занятие Фитбол	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, со сменой задания. Выполнение упражнений комплекса на мячах. Следить за техникой выполнения, осанкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подвижная игра «Ловишка с мячом» Игры со скакалкой «Построй фигуру», «Пройди лабиринт» 	-	2	2
НОЯБРЬ Комплекс № 1	9/10 занятие Степ	<p>Разминка: ходьба, бег по кругу, со сменой задания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. <p>Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа с лентами. Связка. Разучивание упражнения № 11 «Mambo», № 12 «Mambo step»</p> <ul style="list-style-type: none"> Подвижная игра «Ловля оленей» Подвижная игра «Второй лишний» 	-	2	2

	11/12 занятие Степ	Разминка: ходьба, бег по кругу, со сменой задания. Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа с лентами. Связка. • Разучивание упражнения № 13 Step gurl, № 14 «3 Step gurl». • Подвижные игры «Пчелки»; со скакалкой 	-	2	2
	13/14 занятие Фитбол	Беседа о технике безопасности. Разминка: различные виды ходьбы и бега со сменой задания по сигналу. <ul style="list-style-type: none"> • Работа над техникой выполнения базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Связка. • Подвижная игра «Пингвины на льдине» 	-	2	2
	15/16 занятие Фитбол	Разминка: ходьба, бег по кругу, вокруг мячей. <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений комплекса на мячах Разучивание новых упражнений, разбор упражнения, работа над техникой выполнения. Выполнение комплекса упражнений с мячами. <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Гонка мячей» • Упражнения на осанку 	-	2	2
ДЕКАБРЬ Комплекс № 2	17/18 занятие Степ	Разминка: различные виды ходьбы, бега, со сменой задания по сигналу. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Связка с использованием султанчиков. Подвижная игра «Волк и олени» Игры со скакалкой под музыкальное сопровождение	-	2	2
	19/20 занятие Степ	Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, между степами. <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Связка. • Разучивание нового упражнения № 27 «Chasse over» 	-	2	2

		Подвижная игра «Лягушки и цапля» Игры со скакалками			
	21/22 занятие Фитбол	Разминка: ходьба, бег по кругу, между мячами. Выполнение упражнений на мячах: стоя с мячом в руках + сидя на мяче + лежа на мяче +сидя на полу + прыжковые упражнения. Подвижная игра «Ловишка с мячом»	-	2	2
	23/24 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы бега, со сменой упражнения по сигналу (повороты вокруг себя, смена направления движения). • Выполнение комплекса упражнений с мячом. Разучивание упражнения «Рыбка» Подвижная игра «Автомобили», «Гусеница»	-	2	2
ЯНВАРЬ Комплекс № 2	25/26 занятие Степ	Разминка: ходьба, бег друг за другом, в рассыпную, между степами змейкой. • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение упражнений комплекса на степе, у степа. Связка с малыми мячами в руках. Подвижная игра «Пингвины на льдине» Игры со скакалкой под музыкальное сопровождение		2	2
	27/28 занятие Степ	Разминка: различные виды ходьбы и бега между степами, по кругу. • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Отработка техники выполнения упражнений. Связка с малым мячом в руках Подвижная игра «Клубочек» Игра на внимание «Найди и промолчи»		2	2

	29/30 занятие Фитбол	Беседа о безопасном поведении в спортивном зале, выполнение упражнений с самоконтролем. Разминка: ходьба, бег по кругу, враспынную, змейкой. <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма.• Выполнение упражнений комплекса на мяче. Добиваться совместных действий в выполнении упражнений, синхронности. Подвижная игра «Лягушки на болоте» Подвижная игра «Гонка мячей»	-	2	2
	31/32 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы и бега. <ul style="list-style-type: none">• Выполнение базовых упражнений комплекса. «Фитбол-аэробики». Разучивание упражнения «Скручивание». Подвижная игра «Пескарь» Игра с цветной лентой «Художники»	-	2	2
ФЕВРАЛЬ Комплекс № 3	33/34 занятие Степ	Разминка: различные виды ходьбы и бега. <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма.• Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Разучивание упражнения в положении сидя на степе. Связка.• Подвижная игра «Охотники утки»• Игры со скакалками.	-	2	2
	35/36 занятие Степ	Беседа о безопасном поведении в спортивном зале. Соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений. Разминка: выполнение различных видов ходьбы и бега. <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма.• Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа, сидя на степе. Связка.		2	2

		<ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Пчелки» • Упражнения со скакалками 			
	37/38 занятие Фитбол	<p>Разминка: ходьба, бег друг за другом, в рассыпную, змейкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений комплекса «Фитбол-аэробики» • Упражнения на осанку • Подвижные игры «Гонка мячей», «Перебежки» 	-	2	2
	39/40 занятие Фитбол	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, вокруг мячей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение базовых упражнений комплекса с мячом • Упражнения на осанку • Подвижная игра «Охотник и утки» 	-	2	2
МАРТ Комплекс № 2	41/42 занятие Степ	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа, сидя на степе. <p>Подвижная игра «Второй лишний» Игры со скакалками под музыку</p>	-	2	2
	43/44 занятие Степ	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, между степами в рассыпную и змейкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе с гантелями. <p>Подвижные игры «Лягушки и цапля», «Перебежки»</p>	-	2	2
	45/46 занятие Фитбол	<p>Разминка: ходьба, бег с мячом в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение базовых упражнений комплекса на мяче: стоя с мячом в руках, сидя на мячах, сидя на полу, лежа на мяче. 		2	2

		Игры-эстафеты с мячом: «Прокати мяч», «Попади в ворота»			
	47/48 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы и бега. <ul style="list-style-type: none"> Выполнение базовых упражнений комплекса на мяче Подвижная игра «Скворцы» Игра с использованием цветных лент «Художники»	-	2	2
АПРЕЛЬ Комплекс № 2	49/50 занятие Степ	Разминка: ходьба, бег друг за другом по кругу, змейкой, в рассыпную. <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. Выполнение упражнений комплекса на степе, у степа с гантелями. Связка. Подвижная игра «Пингвины на льдине» Игра на творчество «Построй мосты» с использованием степов	-	2	2
	51/52 занятие Степ	Разминка: различные виды ходьбы и бега со сменой задания по сигналу. <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Разучивание упражнения «Переход» Подвижные игры «Второй лишний, «Лягушки и цапля»»	-	2	2
	53/54 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, между мячами. <ul style="list-style-type: none"> Выполнение базовых упражнений комплекса на мяче. Техника выполнения. Подвижная игра «Гонка мячей» Двигательная активность с использованием нейроскакалки.	-	2	2

	55/56 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы и бега с мячом в руках. • Выполнение базовых упражнений комплекса на мяче под музыкальное сопровождение. Добиваться синхронности. Игры-эстафеты с фитболом «Прокати мяч по мостику», «Сбей кеглю».	-	2	2
МАЙ Комплекс № 4	57/58 занятие Степ	Разминка: различные виды ходьбы и бега с султанчиками в руках. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа с султанчиками. Игры со скакалкой под ритмичную музыку, выполнение упражнений скиппинга.	-	2	2
	59/60 занятие Степ	Разминка: подвижная игра «Солнышко» • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Подвижные игры по желанию детей Наблюдение педагога за выполнением упражнений на степе (диагностика)	-	2	2

Список литературы

1. Сулим Е. В. детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». -СПб., 2008.
3. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011.
4. Подвижные тематические игры для дошкольников/Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
6. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
7. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

Работа по освоению содержания программы «Детский фитнес»

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Диагностический инструментарий.

В процессе педагогической диагностики навыков и умений выполнения упражнений на степплатформе, фитболе, отмечается уровень их сформированности для определения результативности проделанной работы, и коррекции дальнейшей деятельности педагога для создания у детей устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Инструктор по физкультуре проводит анализ результатов педагогической диагностики, сравнивая два периода: начало и конец года.

Диагностическая карта

	Выполняет упражнений степаэробики		Знания в области степаэробики		Выполняет упражнений фитоблаэробики		Знания в области фитоблаэробики		Равновесие *	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года		
	Выполняет самостоятельно: 3 балла допускает неточности: 2 балла Выполняет с помощью педагога: 1 балл		Владеет терминами может рассказать о ст\аэробике: 3 бала Неточности, неполная информация 2 балла		Выполняет самостоятельно: 3 балла допускает неточности: 2 балла Выполняет с помощью педагога: 1 балл		Владеет терминами может рассказать о ф\аэробике: 3 бала Неточности, неполная информация 2 балла		Сойка на одной ноге; На линии две стопы; Стока на носках, руки на поясе. (кол-во секунд)	
Ф.И. ребенка										

* Оценка функции равновесия Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (И. п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); детям 5 лет изобразить «Балерину» (И. п.:

стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (И. п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°). Количественный показатель: время (сек), затраченное на выполнение задания.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Детский сад «Рябинка» г. Салехард**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 14.03.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР Детский сад
«Рябинка» г. Салехард
_____ Д.П. Тихонова

**Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель программы: Буторина Валентина Владимировна, инструктор по физической культуре.

Квалификационная категория: высшая

г. Салехард, Ямало-Ненецкого автономного округа

2022 год