

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

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 18.05.2023



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

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Автор-составитель программы:
Буторина Валентина Владимировна,
инструктор по физической культуре.
Квалификационная категория: высшая
Срок реализации программы: 8 месяцев

г. Салехард, Ямало-Ненецкого автономного округа

2023 год

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность	4
3	Новизна, цель, задачи,	5
4	Материально-техническое оснащение. Ожидаемые результаты, диагностический инструментарий, критерии оценивания	6
5	Учебный план, структура занятий	7
6	Учебно-тематический план	8
7	Литература	16
8	Работа по освоению содержания программы «Детский фитнес» Результаты работы по реализации программы (Приложение №1)	17

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 – 8 месяцев. 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, упражнения на BOSU платформе, игровые тренировки на 3D комплексе С.Реутского.

Упражнения на платформах СТЕП и BOSU 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.

Тренировки на спортивном комплексе С. Реутского - это трассы с препятствиями различных уровней, преодолевая которые дети учатся планировать свою деятельность, делать выбор в соответствии со своим уровнем достижений.

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 осознанного отношения к своему здоровью и забота о нем средствами двигательной активности.

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 (материально-техническое оснащение):

степ платформы 20 шт.

мячи «Фитбол» 20 шт.

малые мячи 40 шт.

ленты 20 т.

султанчики по количеству детей 20 шт.

кубики пластмассовые 40 шт.

комплекс спортивный 1 шт.

Вспомогательные средства: музыкальный центр, аудио треки для музыкального сопровождения занятий, проектор, подборка видеоматериалов.

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, держит равновесие на степ и BOSU платформах, мяче «Фитбол»; ритмично двигается в соответствии с темпом музыки; знает последовательность; развиты чувство

ритма; сформирован интерес к двигательной активности и мотивация на здоровый образ жизни; уверенно проходит уровни различной сложности на 3D физкультурном комплексе самостоятельно и в паре; планирует двигательную деятельность.

Форма аттестация: наблюдение, беседа, итоговое мероприятие.

Учебный план

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

Структура занятия

Части	Задачи	Содержание
Вводная 5-7 минут	Эмоциональный настрой, развитие слухового внимания. Подготовка организма к выполнению более сложных упражнений.	Беседы о соблюдении техники безопасности. Игровые упражнения на 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 платформ СТЕП и BOSU, 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 кол-во часов
Октябрь Комплекс № 1	1/2 занятие Степ 3D комплекс	Беседа о правилах поведения в спортивном зале и обращении с предметами, соблюдении техники безопасности. Беседа «Что такое фитнес?». Знакомство с платформами СТЕП, BOSU? Мячом «Фитбол», физкультурным комплексом. <ul style="list-style-type: none"> • Игры с использованием платформы СТЕП; • Подвижная игра «Цапли на болоте». • Игра на первом уровне комплекса «Двигайся, замри». 	0.5	1.5	2
	3/4 занятие Степ 3D комплекс	Разминка: различные виды ходьбы, бега по кругу, змейкой. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма на стечах. Разучивание и выполнение базовых упражнений комплекса у степа, на степе. Связка упражнений №1 «Basic Step», №2 «V-step», №3 «Change V-step» <ul style="list-style-type: none"> • Игровой лабиринт (нудлсы). • Катание с горки комплекса 	-	2	2
	5/6 занятие Фитбол	Знакомство с фитболом и техникой выполнения упражнений сидя на мяче. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка: различные виды ходьбы, бега по кругу, между мячами «Фитбол». • Разучивание упражнений комплекса. • Подвижные игры: «Пчелки» (шведская стенка), «Антилопа и Тигр». 	0.25	1.75	2
	7/8 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, со сменой задания. Выполнение упражнений комплекса на мячах. Следить за техникой выполнения, осанкой. <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Ловушка с мячом» 	-	2	2

	3D комплекс	<ul style="list-style-type: none"> Игры на комплексе: «Двигайся, замри» (усложнение с цветом), «Ветер» 			
НОЯБРЬ Комплекс № 1	9/10 занятие BOSU	Разминка: ходьба, бег по кругу, со сменой задания. <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. Лабиринты (нудлсы, мячи). Выполнение игровых упражнений на платформе	-	2	2
	3D комплекс	BOSU: «Цапля, Лягушка», «По кочкам». Подвижная игра «Второй лишний»			
	11/12 занятие BOSU	Разминка: ходьба, бег по кругу, со сменой задания. Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. <ul style="list-style-type: none"> Разбор упражнений. Выполнение базовых упражнений комплекса на BOSU. Выполнение игровых упражнений на трассе, построенной из платформ и дополнительных модулей по желанию детей. Подвижная игра на комплексе «Ветер». Катание с горки (подъем через указанный педагогом уровень комплекса). 	-	2	2
13/14 занятие 3D комплекс	Беседа о технике безопасности. Разминка: различные виды ходьбы и бега со сменой задания по сигналу. <ul style="list-style-type: none"> Беседа о правилах безопасного поведения на комплексе. Деление на две команды. Определение задач для каждой команды, обсуждение в команде плана действия, выполнение. Игра «Ветер», «Медведь и пчелы». 	-	2	2	

ДЕКАБРЬ Комплекс № 2	15/16 занятие 3D комплекс	Разминка: ходьба, бег по кругу, вокруг мячей. <ul style="list-style-type: none"> Коллективное обсуждение игровой задачи «Постройка лабиринта на нулевом уровне». Выполнение задания, прохождение препятствия. <ul style="list-style-type: none"> Игра с использованием лабиринта и цветных колец «Раз, два, три к фишке беги». 	-	2	2
	17/18 занятие BOSU 3D комплекс	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 платформе. Передача мяча друг другу в паре, стоя на полусфере. Подвижная игра «Волк и олени» Катание на горке комплекса.	-	2	2
	19/20 занятие BOSU 3D комплекс	Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, между степами. <ul style="list-style-type: none"> Выполнение базовых упражнений комплекса на платформе. Отработка техники выполнения с акцентом на удержания равновесия. Подвижная игра «Дельфины и касатка» Игра по выбору детей.	-	2	2
	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). <ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса упражнений с мячом. Разучивание упражнения «Рыбка»	-	2	2

		Подвижная игра «Автомобили», «Гусеница»			
ЯНВАРЬ Комплекс № 2	25/26 занятие Степ 3D комплекс	Разминка: ходьба, бег друг за другом, врассыпную, между степенями змейкой. • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение упражнений комплекса на степе, у степеней. Связка с маленькими мячами в руках. Подвижная игра «Пингвины на льдине» Игры на комплексе «Найди предмет», «Ветер».		2	2
	27/28 занятие Степ 3D комплекс	Разминка: различные виды ходьбы и бега между степенями, по кругу. • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степеней. Отработка техники выполнения упражнений. Связка с маленьким мячом в руках Подвижная игра «Клубочек» Катание с горки комплекса.		2	2
	29/30 занятие Фитбол	Беседа о безопасном поведении в спортивном зале, выполнение упражнений с самоконтролем. Разминка: ходьба, бег по кругу, врассыпную, змейкой. • 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. • Выполнение базовых упражнений комплекса. «Фитбол-аэробики». Разучивание упражнения «Скручивание». Подвижная игра «Пескарь»	-	2	2

		Игра с цветной лентой «Художники»			
ФЕВРАЛЬ Комплекс № 3	33/34 занятие Степ 3D комплекс	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.• Подвижная игра «Пчелки».• Упражнения со скакалками (классическая, нейро).		2	2
	37/38 занятие Фитбол 3D комплекс	Разминка: ходьба, бег друг за другом, врасыпную, змейкой. <ul style="list-style-type: none">• Выполнение упражнений комплекса «Фитбол-аэробики»• Подвижные игры «Гонка мячей», «Перебежки»• Передвижение по комплексу по выбранным маршрутам.	-	2	2
	39/40 занятие Фитбол	Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, вокруг мячей. <ul style="list-style-type: none">• Выполнение базовых упражнений комплекса с мячом• Подвижная игра «Охотник и утки»	-	2	2

МАРТ Комплекс № 2	41/42 занятие BOSU 3D комплекс	Разминка: различные виды ходьбы и бега. <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. Выполнение базовых упражнений комплекса на платформе. Передача мяча друг другу, стоя на полусфере, на перевернутой платформе, удерживая равновесие. Подвижная игра «Метеорит» Катание с горки комплекса (подъем по заданному маршруту).	-	2	2
	43/44 занятие BOSU 3D комплекс	Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, между степами в рассыпную и змейкой. <ul style="list-style-type: none"> Выполнение базовых упражнений комплекса на платформе. Выполнение упражнений на трассе с мягким покрытием. Подвижные игры «Лягушки и цапля», «Перебежки» Игра на комплексе «Ветер»	-	2	2
	45/46 занятие Фитбол	Разминка: ходьба, бег с мячом в руках. <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. Игры-эстафеты с мячом: «Прокати мяч», «Попади в ворота»		2	2
	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 3D комплекс	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. 	-	2	2

		<p>Подвижная игра «Пингвины на льдине»</p> <p>Игра на творчество «Построй мосты» с использованием степов</p> <p>Передвижение по комплексу по заданным маршрутам.</p>			
51/52 занятие	Степ	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега со сменой задания по сигналу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие слухового внимания, чувства ритма. • Выполнение базовых упражнений комплекса на степе, у степа. Разучивание упражнения «Переход» <p>Подвижные игры «Тигр и Антилопа», «Найди и промолчи».</p>	-	2	2
53/54 занятие	3D комплекс	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега по кругу, между мячами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение разминки с предметом. • Ходьба по полосе препятствий. • Выполнение задания на комплексе (обсуждение, работа в парах). • Игровое задание в парах «Доставка груза» • Подвижная игра «Паучки» 	-	2	2
55/56 занятие	3D комплекс	<p>Разминка: различные виды ходьбы и бега с мячом в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка под музыкальное сопровождение. • Прохождение трассы «Координационная лестница». • Передвижение по комплексу применяя в маршруте рукоход. • Игра «Море, суша» 	-	2	2

МАЙ Комплекс № 4	57/58 занятие Степ 3D комплекс	Разминка: различные виды ходьбы и бега с султанчиками в руках. <ul style="list-style-type: none"> • 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 3D комплекс	Разминка: подвижная игра «Солнышко» <ul style="list-style-type: none"> • 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.: 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.
8. С. В. Реутский., Физкультура про другое. От простого к сложному. Москва, 2022.

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

Ф.И. ребенка	Выполняет упражнения на платформе с жесткой\мягкой опорой		Знания в области степаэробики		Выполняет упражнений фитоблаэробики		Знания в области фитолаэробики		Равновесие *		3 D комплекс С. Реутского	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	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 фитнесе и составляющих его: 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)		Планирует маршрут в соответствии со возможностями; ставит задачи на усложнение; Уверено преодолевает маршруты различных уровней.	

* 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 зада

