

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 424 г. Челябинска»

Одобрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г  
Приказ № 3/66 от 21.09.2023г.



Утверждаю:  
Пилипенко Г.В.

**Дополнительная образовательная программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

Программа разработана на основе авторской  
«Детский фитнес»  
(автор: Е. В. Сулим).

Программа составлена  
педагогом-психологом  
Лавровой Д.Ф.

Челябинск 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	4
3. Календарный учебный график.....	5
4. Содержание программы .....	6
5. Содержание программы по предмету.....	7
6. Содержание изучаемого курса.....	7
7. Организационно-педагогические условия.....	8
8. Формы аттестации.....	8
9. Оценочные материалы .....	8
10. Календарно-тематическое планирование .....	9
11.Список литературы .....	16

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего и старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастом и уровнем тренированности детей, что предполагается при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Срок реализации программы – 1 учебный год.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей.

**Задачи:**

1. способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно - сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
4. совершенствовать технику движений в целом;
5. воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
7. развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

### **Принципы организации образовательного процесса**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой;

- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

### **Актуальность**

Реалии современного мира таковы, что год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства – большинство детей, поступающих в ДОУ, имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет

изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

### Учебный план

октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль							
3,4	10,11	17,18	24,25	1	7,8	14,15	21,22	28	5,6	12,13	19,20	26,27	9,10	16,17	23,24	30,31	6,7	13,14	20,21	27,28			
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

март				апрель				май				июнь				июль							
5,6	12,13	19,20	26,27	2,3	9,10	16,17	23,24	7,8	14,15	21,22	28,29	1-3	6-10	14-17	20-24	27-1.07	4-8	11-15	18-22	25-29			
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л

август				
1-5	8-12	15-19	22-26	29-31
У	У	У	У	У

### Условные обозначения:

У - учебные (проводятся занятия);

К – каникулы (занятия не проводятся);

Л – летний оздоровительный период (занятия не проводятся).

В течение года на освоение программных задач отводится 64 занятия (два раза в неделю)

С 1 января по 9 января новогодние каникулы.

С 1 июня окончание учебного года.

Регламент занятий установлен МАДОУ самостоятельно с учетом:

- действующих СанПиН (Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций);
- требований к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации образовательного процесса;
- времени пребывания детей в группе.

### Календарный учебный график занятий по «Детскому фитнесу» на 2021-2022 учебный год

№ п\п	Тема	Практические занятия	Способ отслеживания (инструментарий)
1.	Вводное занятие. «Что такое фитнес?» Знакомство с базовыми шагами.	2 занятия	- тестирование, наблюдение; - участие в спартакиаде старших дошкольников; - мастер класс с родителями, спортивные развлечения. - отчетный концерт.
2.	Фитнес – аэробика, самомассаж, стретчинг, дыхательная гимнастика	16 занятий	
3.	Степ – аэробика, элементы йоги, дыхательная гимнастика	26 занятий	
4.	Силовая гимнастика, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика	16 занятий	
5.	Отчетные мероприятия	4 занятий	
	<b>Всего по программе</b>	<b>64 занятия</b>	

### Регламент занятий по услуге «Детский фитнес»

День недели	Время	№ группы
Вторник	15:10-15:35	6,7,12
Среда	15:10-15:35	6,7,12

### Содержание программы

#### Формы и режим занятий

Основная форма организации – учебно - тренировочное занятие. Программа предусматривает два академических дополнительных часа в неделю во всех возрастных группах, всего – 72 часа. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

## **Материально-технические условия**

- Спортивный зал с мягким покрытием (татами)
- Акустическая система
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут
- Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу
- Инвентарь для выполнения ОРУ
- Канаты
- Массажные дорожки
- Фитболы
- Степы

## **Особенности физического развития и возрастные характеристики**

### **Вторая младшая группа (3-4 года)**

Трех

летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

В четырехлетнем возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится высокой потребностью в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности ребенка, не способность завершить ее по первому требованию, совершение действий направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность. Легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-

прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

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

На седьмом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На седьмом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

#### **Ожидаемые результаты**

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» являются:

- Снижение заболеваемости
- Улучшение состояния здоровья
- Рост показателей уровня физической подготовленности
- Овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила
- умение согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- владение составными элементами движений, красотой и грациозностью при выполнении упражнений под музыку;
- умение выполнять движения ритмично и выразительно, сохранять равновесие на фитболах;
- развита сила основных мышечных групп;
- владение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями;
- умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

#### **Структура занятия**

##### **Дети 4-7 лет**

Длительность занятия составляет 30 минут

<b>№</b>	<b>Структурный элемент занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Время</b>
1	<b>Вступление</b>	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию	2 мин.
2	<b>Разминка</b>	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц) и профилактика травматизма и переутомления. Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы	5 мин.

		подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	
4	<b>Основная часть</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок.</li> <li>2. Работа над улучшением пластики, координации движений.</li> <li>3. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.</li> <li>4. Достижение образовательных целей</li> </ol>	20 мин.
5	<b>Заминка</b>	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	4 мин.
6	<b>Стретчинг</b>	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.</p> <p>Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.</p>	8 мин.
7	<b>Подвижная игра</b>		6 мин.

### **Формы представления результатов работы**

- открытое занятие
- спортивное развлечение
- отчетный концерт в конце год

### **Календарно-тематическое планирование (дети 4-7 лет)**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1.	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.	03.10.	Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.
2	Разучить основные шаги в базовой аэробике.	04.10.	Следить за правильным выполнением шагов.
3	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку.	10.10.	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с педагогом четко с правой ноги, в правую сторону
4	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	11.10.	Работать в темп музыки.
5	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.	17.10.	Работать в темп музыки.



	Дыхательные упражнения.		
6	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	18.10.	Работать в темп музыки.
7	Совершенствовать шаги базовой аэробики.	24.10.	Следить за правильным выполнением шагов
8	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	25.10.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
9	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	01.11.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
10	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	07.11.	Работать в темп музыки.
11	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.	08.11.	Следить за утомляемостью детей.
12	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	14.11.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
13	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.	15.11.	Работать в темп музыки
14	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку.	21.11.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
15	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.	22.11.	Следить за правильным дыханием. Работать в темп музыки.

16	Партерная гимнастика упражнения на силу.	28.11.	Следить за дозировкой упражнений
17	Упражнения с предметами. Корректирующие упражнения на осанку.	05.12.	Следить за правильной постановкой стопы на степ- платформу.
18	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость.	06.12.	Следить за правильной постановкой стопы на степ- платформу.
19	Игры с бегом. Упражнения на ловкость.	12.12.	Следить за дозировкой упражнений
20	Элементы акробатики. Упражнения на пресс.	13.12.	Следить за дозировкой упражнений.
21	Партерная гимнастика. Упражнения на силу.	19.12.	
22	Танцевальные игры. Корректирующие упражнения на осанку.	20.12.	Следить за правильной постановкой стопы на степ- платформу.
23	Детский танец. Упражнения на ловкость.	26.12.	Следить за дозировкой упражнений.
24	Детский танец. Упражнения на ловкость.	27.12.	Следить за дозировкой упражнений.
25	Упражнения с обручем. Упражнения на пресс.	09.01.	Следить за дозировкой упражнений.
26	Упражнения с мячом. Упражнения на силу.	10.01.	Следить за дозировкой упражнений.
27	Упражнения со скакалкой. Корректирующие упражнения на осанку.	16.01.	Следить за правильной постановкой стопы на степ- платформу.
28	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость.	17.01.	Следить за правильной постановкой стопы на степ- платформу.

29	Элементы акробатики. Упражнения на ловкость.	23.01.	Следить за дозировкой упражнений.
30	Партерная гимнастика. Упражнения на пресс.	24.01.	Следить за дозировкой упражнений.
31	Сказочная аэробика. Дыхательные упражнения.	30.01.	Следить за правильным дыханием.
32	Упражнения с мячом (упражнения на месте и в движении с мячами)	31.01.	Правильно держать мяч.
33	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа.	1.02.	Правильно сидеть и лежать на мяче.
34	Упражнения со скакалкой (упражнения на месте и в движении)	06.02.	Следить за дозировкой упражнений.
35	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	07.02.	Следить за правильным выполнением упражнений.
36	Комплекс танцевальной аэробики.	13.02.	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
37	Танцевальные игры.	14.02.	Правильно сидеть и лежать на мяче
38	Партерная гимнастика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	20.02.	Следить за дозировкой упражнений.
39	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа с мячом). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	21.03.	Следить за дозировкой упражнений.
40	Позиции рук и ног. Игры с бегом	27.02.	Следить за дозировкой упражнений

41	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу.	28.02.	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону
42	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	05.03.	Работать в темп музыки.
43	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	06.03.	Работать в темп музыки
44	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	12.03.	Работать в темп музыки.
45	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	13.03.	Следить за правильным выполнением шагов
46	Упражнения со скакалками.	19.03.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
47	Упражнения с обручем. Развитие координации движений.	20.03.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений
48	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках..	26.03.	Работать в темп музыки
49	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	27.03.	Следить за утомляемостью детей

50	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	02.04.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
51	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	03.04.	Работать в темп музыки
52	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	09.04.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
53	Партерная гимнастика. Развивать силу и выносливость.	10.04.	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием
54	Упражнения на месте и в движении с мячами. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	16.04.	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону сидя, лежа с мячом
55	Упражнения с обручем. Развитие координации движений.	17.04.	Работать в темп музыки.
56	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках..	23.04.	Следить за правильным выполнением шагов
57	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	24.04	Работать в темп музыки.
58	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	07.05.	Следить за правильным выполнением шагов

59	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	08.05.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
60	Упражнения со скакалками.	14.05.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений
61	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	15.05.	Работать в темп музыки.
62	Подготовка к отчетному концерту	21.05.	Следить за правильным выполнением шагов
63		22.05.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
64		28.05.	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений

## Список используемой литературы

1. Алябьева Е.А., «Нескучная гимнастика»; Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет – 2-е издание, испр. и доп.- М.: ТЦ Сфера, 2015г.
2. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. , «Ритмика в детском саду»; Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2015г.
3. Вавилова Е.Н., «Развитие основных движений у детей 2-3 лет», Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 г.
4. Соколова Л.А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015 г.
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес», Физкультурные занятия для детский 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
6. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие , под ред. Федорова А.И. – Челябинск: УралГАФК, 1996г.
7. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста», Учебное пособие; Челябинск: УралГАФК, 1999г.