

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета  
МБДОУ ДС №2 «Колокольчик»  
Протокол №1 «01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДѐНА

приказом заведующего  
ДС №2 «Колокольчик»  
от «01» сентября 2023 г.№

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»  
Срок реализации: 1год  
Возраст воспитанников: 4-5 лет

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Иванова Е.В.

Старый Оскол  
2023

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>1.Целевойраздел.....</b>	<b>4</b>
1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Принципы и подходы .....	5
1.4.Возрастные особенности детей.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения детьми программы «Детский фитнес».....	7
1.6.Система оценки результатов освоения программы.....	8
<b>2.Содержательный раздел .....</b>	<b>9</b>
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес».....	9
2.2.Тематическое планирование.....	10
2.3.Календарно тематическоепланирование.....	12
2.4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	20
2.4.1.Формы организации образовательной процесса .....	20
2.4.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников .....	21
<b>3.Организационный раздел.....</b>	<b>22</b>
3.1. Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом» .....	22
3.2. Организация воспитательно - образовательного процесса .....	23
3.3.Особенности реализации программы .....	23
3.4. Материально-техническое обеспечение программы .....	24
3.5. Программно-методическое обеспечение.....	24

## Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДОУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и детей, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Срок реализации Программы «Детский фитнес» – 1 год.

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

Фитнес (от англ. *fitness* - соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной деятельности «Детский фитнес» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

**Новизна программы заключается в рациональном** сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность программы:** Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой, математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

1. Обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию.
2. Закреплять приобретенные детьми двигательные навыки и умения.
3. Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях.
4. Сформировать навык правильной осанки.
5. Изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших мячах.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки.
2. Способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, правильного дыхания.
3. Развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

1. Воспитывать физические качества.
2. Воспитывать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности.

Во время фитнес - тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

## 1.3. Принципы и подходы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-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 внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

**Особенности программы:**

- 1.Программа «Детским фитнес» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.
- 2.«Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- 3.Занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

## **1.4.Возрастные особенности детей**

### **Характеристика развития детей от 4 до 5 лет**

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

### **1.5. Планируемые результаты освоения детьми программы «Детский фитнес»**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

1. Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
2. Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
3. Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
4. Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
5. Ребенок укрепит здоровье;
6. Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
7. Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
8. Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### 1.6. Система оценки результатов освоения программы

**Педагогическая диагностика** - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно.

**Инструментарий для педагогической диагностики** — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

**Результаты педагогической диагностики (мониторинга)** используются для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Дети 4-5 лет будут знать:

1. Элементарные знания по физическому воспитанию.
2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
3. Элементарные упражнения направленные на улучшения состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)

Дети 4-5 лет будут уметь:

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию.
2. Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
3. Использовать элементарные упражнения направленные на улучшения состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)

#### Карта наблюдений детского развития по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе



## 2.Содержательный раздел

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес» для детей от 4 до 5 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее образовательные области):

социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

#### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- 1.Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- 2.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- 3.Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- 4.Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- 5.Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- 6.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- 7.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- 8.Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- 9.Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- 10.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- 11.Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

#### Направления детского фитнеса:

**«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная детям; развивает воображение и фантазию.

**«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

**Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

**Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА ребенка.

**Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

**Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

**First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики

## 2.2. Тематическое планирование 4-5 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5	«Веселая карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
6	«В гости к Винни-Пуху»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
7-8	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
9-10	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
13-14	«Магазин игрушек»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
20	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с	2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

		атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	
29-30	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31	Фитнес-тренировка	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
32	Фитнес-тренировка	Аэробика, акробатика, школа мяча, и стретчинг	1
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
Итого			36

**2.3.Календарно-тематическое планирование**  
**4-5 лет**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) <b>Повторение.</b>	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) <b>Обучение.</b>	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) <b>Закрепление.</b>	—	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) <b>Закрепление.</b>	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) <b>Обучение.</b>	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) <b>Закрепление.</b>	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2)						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взявшись за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взявшись за руки, цепочкой со сме-	—	— // — <b>Закрепление.</b>	Метание предмета на дальность (5 м) <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

ной направления						
Четвертая неделя						
Контрольно-проверочное занятие						
— // —	—	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Прыжки в длину с места (0,5 м)	— // —	Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
<b>ОКТАБРЬ</b>						
Первая неделя						
Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную с остановкой по сигналу (стретчинг «Дерево»)	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) <b>Обучение.</b>	Метание предмета на дальность (5 м) <b>Повторение.</b>	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
Вторая неделя						
Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	— // — <b>Закрепление.</b>	<b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

	с бегом врассыпную					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдаты»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки <b>Повторение.</b>	Прыжки в глубину (высота 35 см) <b>Закрепление.</b>	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5— 6 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	— //— <b>Закрепление.</b>	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) <b>Обучение.</b>	— //— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по од-	Чередование	—	Перепрыгивание	Отбивание мяча	Ползание на ладо-	Подвижная игра

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

норму в колонну по три за направляющим по ориентирам	ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)		через препятствия двумя ногами (высота 15 см) <b>Закрепление.</b>	двумя руками от пола <b>Обучение.</b>	нях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) <b>Повторение.</b>	«Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	— //— <b>Повторение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами,	Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) <b>Обучение.</b>	—	Бросание мяча друг другу снизу <b>Повторение.</b>	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чере-	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

	с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу				дующимся шагом (высота 2 м) <b>Закрепление.</b>	
Вторая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове <b>Повторение.</b>	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Бросание мяча другу Другу из-за головы <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
Первая неделя						
Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны <b>Повторение.</b>	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Бросание мяча вверх с хлопком <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Вторая неделя						



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине <b>Закрепление.</b>	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом <b>Обучение.</b>	—	— //— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
<b>МАРТ</b>						
Первая - Вторая недели						
Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны по ориентире, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменной темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя						
Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) <b>Обучение.</b>	—	— //— <b>Повторение.</b>	Подлезание в плотной группировке под дугу <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 11			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 12			

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

**АПРЕЛЬ**

Первая неделя

Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, враспынную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) <b>Повторение.</b>	Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) <b>Закрепление.</b>		Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
---	---	---	--	--	--	--

Вторая неделя

Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) <b>Закрепление.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	Ползание по гимнастической скамейке на животе <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Вдвоем	в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
---	---	--	------------------------------	---	------------------------	--

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 13

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 14

**МАЙ**

Первая неделя

Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка		В длину с места (не менее 50 см) <b>Закрепление.</b>	Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5—2 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»
--	---	--	---	---	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

	«Велосипед». обычный, с высоким подниманием коленей «змейкой»					
Вторая неделя						
Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
— //—	— //—		В длину с разбега.  <b>Обучение.</b>	— //— <b>Пов тор ени е.</b>	— //— <b>Закрепле ние.</b>	Подвижная игра  «Найди свой до- мик». Малопод- вижная игра «Съдобное — несъдобн ое»
Третья неделя		Фитнестренировк а — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнестренировк а — комплекс 16				

## 2.4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### 2.4.1. Формы организации образовательной процесса

В программе «Детский фитнес» для детей представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности.

#### Формы организации организованной образовательной деятельности детей.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом Санитарно-гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

#### Структура фитнес-тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Первая (вводная) часть** фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике.

**Вторая (основная) часть** включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Очень интересна силовая тренировка в

виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

**Цель третьей (заключительной) части занятия** — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия на третьей и четвертой неделях.

### **Основные средства «Детского фитнеса»**

Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

#### **2.4.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др., наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

-Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

-Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

-Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

-Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

-Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту:

### **3.Организационный раздел**

#### **3.1. Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»**

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность. Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

#### **Спортивное оборудование**

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

#### **Требования к оборудованию**

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

### **3.2. Организация воспитательно - образовательного процесса**

В основе организации образовательного процесса положен комплексно-тематический принцип (Календарь праздников (событий)) с ведущей игровой деятельностью с учетом интеграции образовательных областей, который способствует обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Построение образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей и способствует организовать информацию оптимальным способом. Обучение детей строится как увлекательная проблемно-игровая деятельность, обеспечивающая субъектную позицию ребёнка и постоянный рост его самостоятельности и творчества.

### **3.3. Особенности реализации программы**

Реализация программы осуществляется один раз в неделю во II половине дня инструктором по физической культуре.

#### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями СанПиН и образовательной программы МБДОУ ДС №2 «Колокольчик».

Образовательная деятельность по программе определяется календарным учебным графиком

Образовательный период осуществляется с 01 сентября 2021 по 31 мая 2022. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы в начале и конце учебного года. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

#### **Учебный план программы**

«Детский фитнес»

у детей 4-5 лет

продолжительность занятий	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
20 мин	1	4	36

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

**Занятия по дополнительным образовательным программам для детей  
от 4 до 5 лет, спортивно-оздоровительная деятельность**

Возраст, № группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
4-5 лет №105, СОД 1				15.40-16.00	

**3.4. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы созданы все необходимые условия, а именно: спортивный зал, коврики, мячи, обручи, скакалки, фитболы, скамейки и др.

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

**3.5. Программно-методическое обеспечение.**

№	Название источника
1.	Антонов Ю.Е., Кузнецова Т.Ф. «Здоровый дошкольник»
2.	Аксенова З.Д. «Спортивные праздники в детском саду»
3.	Бобенкова Е.А. «Игры которые лечат. (Для детей от 3-7 лет)»
4.	Вавилова Е.Н. «Учить бегать, прыгать, лазать, метать»
5.	Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)
6.	Гаврючина Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ»
7.	Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура»
8.	Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 3-7 лет (Профилактика и лечение)
9.	Луконина Н. «Физкультурные праздники в детском саду»
10.	Моргунова О.Н. Авт.- сост. «Профилактика плоскостопия и нарушении осанки в ДОУ».
11.	Подольская Е.И. Авт. - сост. «Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-7 лет».
12.	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.
13.	Степаненкова Э.Я. Авт.-сост. «Сборник подвижных игр» ( для занятий



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

с детьми 3-7
--------------