

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете  
МБДОУ ДС №2 «Колокольчик»  
Протокол №1 от «01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЁНА

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»  
Срок реализации: 1 год  
Возраст воспитанников: 5-6 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 5 до 6 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 5 до 6 лет**

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов

высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **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 5-6 лет будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдая режимы дня, гигиенических навыков, закаливания.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшения состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Дети 5-6 лет будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

#### 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 5 до 6 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.

#### Старшая группа (от5до6лет)

- 1.Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- 2.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- 3.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- 4.Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- 5.Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- 6.Учить ориентироваться в пространстве.
- 7.Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.
- 8.Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- 9.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- 10.Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.**Учить детей использовать разнообразные подвижные игры(в том числеигры 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 звукови четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

**Stepbystep**—освоение навыков равновесия,обучение правильной ходьбе,развитиемелкой моторики.

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

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

**Вавугames**—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 ребенокнеусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

**Firststep**—занятия на освоение навыков равновесия,развитие памяти,речи,мелкоймоторики

## 2.2. Тематическое планирование

5-6 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
9-10	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15-16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	2
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	2
25-26	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим	2

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

		мячом	
29-30	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-32	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35-36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	2
Итого			36

### 2.3.Календарно-тематическое планирование

5-6 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 «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) <b>Обучение.</b>	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <b>Повторение.</b>	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) <b>Повторение.</b>	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <b>Закрепление.</b>	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добегит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2)						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за	—	— // — <b>Повторение.</b>	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой»	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой под-

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

	Бег мелким и широким шагом, врассыпную	головой) <b>Закрепление.</b>			<b>Обучение.</b>	вижности «подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2)						
—//—	—//—	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
<b>ОКТАБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением мяча из рук в руки над головой <b>Повторение.</b>	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) <b>Закрепление.</b>	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
—//—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—//— <b>Закрепление.</b>		—//— <b>Повторение.</b>	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

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

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы  <b>Повторение.</b>	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую <b>Обучение.</b>	—II— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	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 «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Расчет на «раз»,	Ходьба обычная; с	Ходьба по гимна-	—	Перебрасывание	Подтягивание на	Подвижная игра

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

едва», «три»; пере- строение по рас- чету; построение в звенья за ведущим	остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с оста- новкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ла- дошки»)	стической скамей- ке с переключива- нием мяча под ко- леном <b>Обучение.</b>		мяча друг другу из-за головы <b>Повторение.</b>	скамейке с помо- щью рук <b>Закрепление.</b>	«Щука». Игра ма- лой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две ше- ренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; ши- роким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с переключива- нием мяча под ко- леном и над голо- вой <b>Закрепление.</b>	—	Отбивание мяча от пола <b>Обучение.</b>	Подлезание под Дугу в плотной группировке <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Снежная пере- стрелка». Игра малой подвижно- сти «Друзья»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ( ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в одну и три ко- лонны; пере- строение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высо- ких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким поднима- нием коленей; с остановкой по сигналу (бег врас-	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с перешагива- нием обруча <b>Закрепление.</b>	Прыжки в глубину в обозначенное место <b>Повторение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении по прямой <b>Обучение.</b>		Подвижная Игра «Удочка». Игра малой под- вижности «Кто ушел?»

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

	сыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)					
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки <b>Обучение.</b>	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед <b>Закрепление.</b>	Отбивание мяча от пола в движении по прямой <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Чай- чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами <b>Повторение.</b>	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Забрасывание мяча в корзину <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на но-	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя <b>Закрепление.</b>	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) <b>Обучение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»



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

	гу; медленный бег спиной вперед					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 9				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 10				
<b>МАРТ</b>						
Первая - Вторая недели Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	—	Запрыгивание на высоту с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) <b>Повторение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Метание в вертикальную цель <b>Обучение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				

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

Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				
<b>АПРЕЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах <b>Закрепление.</b>	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) <b>Обучение.</b>	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
<b>МАЙ</b>						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Построение в три,	Ходьба обычная в	Ходьба с переша-	—	Отбивание мяча от	Лазанье по гимна-	Подвижная игра

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

четыре колонны, парами	колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	гиванием через предметы на скамейке <b>Закрепление.</b>		пола в движении с перемещением между предметами <b>Повторение.</b>	стической стенке с перелезанием с пролета на пролет <b>Обучение.</b>	«Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке <b>Закрепление.</b>	Прыжки через обруч на месте <b>Обучение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину <b>Закрепление.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 15					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — 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 настроя. 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 прессы, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле stepbystep 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 2022 по 31 мая 2023. 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 5-6 лет

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

**Занятия по дополнительным образовательным программам для детей  
от 5 до 6 лет, спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Возраст, № группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5-6 лет №108, СОД 2	15.40-16.05				
5-6 лет №108, СОД 3	16.15-16.40				

### 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.