

РАССМОТРЕНА

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

УТВЕРЖДЁНА

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
Срок реализации: 1год
Возраст воспитанников: 6-7 лет

Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Иванова Е.В.

Содержание

Введение.....	3
1.Целевойраздел.....	4
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
2.Содержательный раздел	9
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.....	19
2.4.1.Формы организации образовательной процесса	19
2.4.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	21
3.Организационный раздел.....	22
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 6 до 7 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 па сердечную и легочную системы.
- 2.«Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного дет-ского 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 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие

разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

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 6-7 лет будут знать:

1. Необходимые знания по физическому воспитанию;
2. Правила самоконтроля;
3. Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;
4. Комплексы ОРУ, упражнения на больших мячах.

Дети 6-7 лет будут уметь:

1. Применять необходимые знания по физическому воспитанию;
2. Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
3. Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;
4. Применять комплексы ОРУ, упражнений на больших мячах.

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 6 до 7 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- 1.Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- 2.Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- 3.Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- 4.Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- 5.Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- 6.Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- 7.Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- 8.Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- 9.Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- 10.Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- 11.Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- 12.Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- 13.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- 14.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

6-7 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Детский сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Осень в лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений – 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика-10А на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
9-10	«Мой город»	Комплекс общеразвивающих упражнений – 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с 10А-лым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с 10А-лым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений – 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих уп-	2

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

		ражнений – 7	
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	2
29-30	«Весенняя карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-32	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
33-34	«На солнечной поляночке»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35-36	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
Итого			36

2.3.Календарно-тематическое планирование

6-7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II — Повторение.	— II — Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	— II —
Третья неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 2						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м)	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение.	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь

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

	Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Закрепление.		Повторение.		внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	—II—
ОКТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках Обучение.	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение.	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись незлышно»
Вторая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием	—II— Повторение.	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление.	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение.	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»

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

	прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатик»)	—	—II— Закрепление.	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение.	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»

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

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
Расчет на «раз», «два» и пере-строение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны Повторение.	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление.	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) Обучение.	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
— //—	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине Закрепление.	Прыжки в высоту с разбега Обучение.	— //— Повторение.	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 5				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 6				
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						

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

Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчёту; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление.	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота – 1,5 м, расстояние – 3-4 м) Обучение.	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см) Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						
— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега Обучение.	— //— Повторение.	— Закрепление.	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	—	Прыжки через обруч в движении Обучение.	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение.	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Закрепление.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

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

Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	— Повторение.	— Закрепление.	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Расчет на «раз», «два», «три» и замыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Закрепление.	Метание в вертикальную цель Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переклады-	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли	—II— Повторение.	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел

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

	«Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	ванием мяча под коленом Закрепление.		(3—4 раза) Обучение.		крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», пере-строение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед Закрепление.	—	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение.	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение.	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 9						
—	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение.	—	Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление.	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13				

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

Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
МАЙ						
Первая неделя Тема ОРУ — комплекс 10						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение.	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
— //—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	— //— Повторение.	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
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 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, перекормливание 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 6-7 лет

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

**Занятия по дополнительным образовательным программам для детей
от 6 до 7 лет, спортивно-оздоровительная деятельность**

Возраст, № группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
6-7 лет №103, СОД 4			15.40-16.10		
6-7 лет №103, СОД 5			16.20-16.50		

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».

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

12.	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.