

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» (ОАО «РЖД»)  
Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 57 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

ПРИНЯТ:  
Педагогическим советом  
Детского сада № 57 ОАО «РЖД»  
Протокол № 1 от «01» сентября 2022

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
Детским садом № 57 ОАО «РЖД»  
Е. А. Качанова  
Приказ № 77 от «01» сентября 2022

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»  
Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Павлова Каринэ Сергеевна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Смоленск

2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Целевой раздел</b>	с.3-12
1.1 Пояснительная записка	с.3
1.2 Актуальность	с.5
1.3 Цель и задачи Программы	с.8
1.4 Принцип построения программы	с.9
1.5 Прогнозируемый результат освоения программы	с.9
1.6 Возрастные особенности детей дошкольного возраста	с.10
<b>II. Содержательный раздел</b>	с.12-27
2.1 Учебный план	с.12
2.2 Содержание учебного плана	с.13
2.3. Содержание программы	с.15
2.4. Методическое обеспечение Программы	с.15
2.5. Части и структура занятий	с.19
2.6. Календарный учебный график	с.24
<b>III. Организационный раздел</b>	с.27-28
3.1. Материально-техническое оснащение	с.27
3.2. Мониторинг усвоения программного материала	с.27
3.3. Литература	с.28

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими Образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические Рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Сравнительно недавно детский фитнес появился в России. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». Фитнес — это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДООУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей.

Методическая работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны, он удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» составлена на основе учебно – методического пособия Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016; Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012, Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста». Методические материалы, С.-2015.

## 1.2. Актуальность и новизна

Актуальность программы «Детский фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

Инновация заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергетичностью.

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

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- игровой стретчинг;
- занятия на спортивных тренажерах;
- корригирующая гимнастика;
- зумба;
- стретчинг

**Фитбол-аэробика**, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний ОДА. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них

обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**Степ-аэробика** - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробика. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды - ступеньки.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

### **Занятия на детских спортивных тренажерах.**

Занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребенка, но только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребенка.

Старший дошкольный возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Главные задачи при занятиях на тренажерах:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

**Зумба.** Танцевальные занятия зумбой – практически идеальная форма фитнеса для детей. На занятиях малыши веселятся до упада, прыгают, танцуют и играют с другими детьми.

Детская Зумба (Zumba Kids) — это простые, легкие для понимания и запоминания движения с элементами игр. Они с удовольствием схватывают новые движения.

Зумба для детей развивает у детей навыки концентрации, улучшает координацию движений. Дети делают упражнения с легкостью и весельем, но в тоже время прорабатывают все группы мышц.

Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде. Зумба доступна для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей.

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная. Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

## Особенности организации образовательного процесса.

Осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников. В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу. Образовательная программа, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным особенностям детей.

### Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию:

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста.

<b>Уровень программы:</b>	стартовый.
<b>Адресат программы:</b>	дети 5 - 7 лет.
<b>Формы занятий:</b>	групповые.
<b>Формы работы:</b>	очная.
<b>Объем программы:</b>	72 часа
<b>Срок освоения программы:</b>	1 год
<b>Формы организации образовательного процесса:</b>	групповые
<b>Режим занятий:</b>	2 раза в неделю по 30 минут

### 1.3. Цель и задачи программы

- Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников и повышение их двигательной активности через занятия детским фитнесом;

**Основная задача** - укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### Задачи программы:

##### *Оздоровительные*

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

##### *Развивающие*

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.



#### *Образовательные*

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о видах фитнес-программ;
- обогащать двигательный опыт детей.

#### *Воспитательные*

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); - воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики (степ-аэробика, фитбол-аэробика), упражнения на тренажерах, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. Обязательным условием занятия является профилактика и коррекция нарушений ОДА. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

#### **1.4. Принципы построения программы:**

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

**Принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием

активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

**Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **1.5. Прогнозируемые результаты освоения программы**

1. Формирование правильной осанки;
2. Укрепление костно-мышечного корсета;
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти и чувство ритма;
4. Повышение уровня двигательной активности;
5. Использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни;
6. Рост интереса к занятиям по физической культуре;
7. Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.

Дети будут знать:

- виды фитнес-технологий;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений и т.д.);
- упражнения, способствующие правильному формированию осанки и профилактики нарушений ОДА.

Дети будут уметь:

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

### **Формы контроля**

Текущий контроль.

Промежуточный и итоговый.

Определение результатов работы и степени освоения программного материала в форме наблюдения, соревнований, отчетных и других мероприятий.

## **1.6. Возрастные особенности детей.**

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно

улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы

(ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п\п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Вводная диагностика
<b>АЭРОБИКА</b>					
2.	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	5	1	4	Промежуточный контроль
<b>СТЕП-АЭРОБИКА</b>					
	«Полет на планету Здоровья»	6	2	4	Промежуточный контроль
	«Волшебные ступеньки»	6	1	5	Промежуточный контроль
<b>КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА</b>					
	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	6	1	4	Промежуточный контроль
	«В здоровом теле, здоровый дух»	6	1	4	Промежуточный контроль
<b>СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ</b>					
	«Морское путешествие»	6	2	4	Промежуточный контроль
	«Путешествие в город тренажеров»	6	1	5	Промежуточный контроль
<b>ФИТБОЛ-АЭРОБИКА</b>					
	«Озорные гномы»	6	1	5	Промежуточный контроль
	«Разноцветный мяч»	6	1	5	Промежуточный контроль
<b>ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ</b>					

	«Сказочная страна»	8	1	7	Промежуточный контроль
<b>ЗУМБА-ФИТНЕС</b>					
	«Цепочка танцевальных движений»	7	1	6	Промежуточный контроль
	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

## 2.2.Содержание учебного плана

### Тема 1: Введение.

**Задачи:** Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

### Тема 2: «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!»

**Задачи:** Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок.

- Учить и закреплять базовые шаги классической аэробики по счету: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); Mambo (Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад); V-step (Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V»), Step-tap (Это так называемый шаг-касание), Step-kick (Название шага переводится дословно как «пинок»)
- Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость;
- Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

### Тема 3: «Полет на планету Здоровья»

**Задачи:** 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп;

- Учить шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: Basic step (бэйсик степ), knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги; степ-ап (step-up), шаг-колени, ви-степ (V-step), straddle (Стредл ап).
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

### Тема 4: «Волшебные ступеньки».

**Задачи:** 1. Закреплять представления у детей о правильной осанке, укреплять мышцы стоп;

- Закреплять шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), over the top (шаг через платформу на другую сторону), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа); комбинации шагов.
- Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, творчество в движении;
- Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме.

### **Тема 5: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»**

**Задачи:** 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

- Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- Закреплять и совершенствовать комплексы корригирующей гимнастики;
- Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.

### **Тема 6: «В здоровом теле, здоровый дух»**

**Задачи:** 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы всего тела.

- Продолжить формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- Закреплять и совершенствовать комплексы упражнений на гимнастических ковриках;
- Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность.

### **Тема 7: «Морское путешествие»**

**Задачи:** 1. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку во время выполнения упражнений на тренажерах;

- Учить и закреплять упражнения на тренажерах: «Мини-твистер», «Мини-степпер», «Бегущий по волнам», «Беговая дорожка», «Гребля», «Велотренажер»
- Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;
- Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость.

### **Тема 8: «Путешествие в город тренажеров»**

**Задачи:** 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах;

- Развитие координации движений, ловкости, гибкости;
- Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений на тренажерах;
- Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям.

### **Тема 9: «Озорные гномы»**

**Задачи:** 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

- Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

### **Тема 10: «Разноцветный мяч»**

**Задачи:** 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

- Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

### **Тема 11: «Сказочная страна»**

**Задачи:** 1. Улучшение общего физического развития и оздоровление детей;

- Профилактика утомляемости, нарушений осанки и плоскостопия;
- Развивать гибкость;
- Учить и закреплять технику выполнения упражнений игрового стретчинга;
- Содействовать эмоциональному выражению, развитию воображения в

двигательной деятельности;

### **Тема 11: «Цепочка танцевальных движений»**

**Задачи:** 1. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность;

- Развивать музыкальный ритм и чувство ритма;
- Обучать детей танцевальным движениям;
- Воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности

## **2.3. Содержание программы**

Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- фитбол-аэробика;
- упражнения на спортивных тренажерах;
- элементы игрового стретчинга;
- подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- точечный массаж, самомассаж;
- упражнения на расслабление;
- оздоровительная, корригирующая гимнастика;
- зумба

- ❖ **Раздел «Аэробика»** состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.
- ❖ В **раздел «Степ-аэробика»** входят ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.
- ❖ **Раздел «Фитбол-аэробика»** это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ❖ **Раздел «Упражнения на спортивных тренажерах»** направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа.
- ❖ **Раздел «Упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата»** состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки, упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.
- ❖ **Раздел «Игровой стретчинг»** основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
- ❖ **Раздел «Зумба»** включает упражнения с мячом различного объема, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.
- ❖ **Раздел «Корригирующая гимнастика»** состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Разделы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Классическая аэробика		+	+		+	+		+	+
Степ-аэробика	+		+	+		+			+
Фитбол-аэробика		+			+		+		
Упражнения на спортивных тренажерах			+			+			+
Игровой стретчинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зумба				+			+	+	+
Упражнения для профилактики нарушений ОДА	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения



художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

**Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Корректирующие упражнения** — это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.

Главная задача корректирующих упражнений:

Во-первых, корректирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами

спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника.

Во-вторых, корригирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины.

Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу.

Детям, у которых растянуты мышцы, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы – растягивать.

**Цель корригирующей гимнастики:**

Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости.

Особенно много внимания надо уделять расширению грудной клетки. Что для этого необходимо?

В положении стоя ребенок должен полностью выпрямиться. Особое внимание надо уделить на выпрямление тазобедренных суставов. Если они не выпрямлены, то плечи ребенка наклоняются кпереди, и грудная клетка уплощается.

Ребенку в положении стоя надо оттянуть плечи кзади и несколько книзу. Это способствует поднятию ребер и расширению грудной клетки.

**Занятия на спортивных тренажерах.** В основу положен индивидуально-дифференцированный подход к детям. Благодаря такому подходу гораздо легче сформировать, осознанное отношение к собственному здоровью и овладение доступными способами его укрепления, сформировать потребность в ежедневной двигательной активности, развивать основные физические качества.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно - нравственных качеств.

Детские тренажеры - путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни. Главное – поддержать собственные стремления маленького человека, помочь развить в себе всесторонние качества личности ребенка.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

## **Типы занятий**

- Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

В основном занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, в виде сюжетных, тематических и музыкально-ритмических занятий.

Занятия делятся по подгруппам по возрастам:

- ❖ Дети среднего возраста занимаются в группе фитнес **Kids** - на занятиях формируется и закрепляется навык правильной осанки, идет формирование мышечного корсета, выполняются упражнения для профилактики плоскостопия.
  - укрепление мышечного корсета спины;
  - формирование правильной осанки;
  - укрепление мышц, формирующих свод стопы;
  - формирование закрепление правильной ходьбы
  
- ❖ Старший дошкольный возраст занимается в группе **фитнес Smile**. Наряду с комплексами корректирующей гимнастики, для профилактики нарушений ОДА в структуру занятий включены современные оздоровительные технологии:
  - фитбол-аэробика;
  - степ-аэробика;
  - игровой стретчинг;
  - занятия на спортивных тренажерах;
  - зумба.

## 2.5. Части и структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть. Продолжительность - 3-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, упражнения на спортивных тренажерах, подвижные и музыкально-ритмические игры, а также предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики (элементов зумбы) отдельно и в связке, а также обучение целому танцевальному комплексу под музыку. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, самомассаж, игры малой подвижности. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку. Продолжительность - 2-5 минут.

## Структура фитнес-занятия

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
<b><u>I. Подготовительная часть</u></b>			
<b>1.1 Разминка</b>	3-6 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения

<b>II. Основная часть</b> <b>2.1. Аэробная часть</b>	10-15  мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
<b>2.2. Заминка</b>	1-2 мин	Низкоударные упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.
<b>2.3. Силовые упражнения</b>	5-12 мин	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	Фитбол, степы, Тренажеры
<b>2.4. Подвижная игра</b>	5 мин	Психо-физическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы	
<b>III. Заключительная часть</b> <b>3.1. Партерные упражнения</b>	2-6 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа. Релаксация	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса Дыхательные упражнения. Стретчинг.

### 2.5.1. Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

### 2.5.2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

### **2.5.3. Особенности проведения занятий степ-аэробикой**

-Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых

при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

- Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### **2.5.4. Особенности проведения оздоровительной гимнастики**

**3. Физкультминутки** – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

*Цель:* переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы.

**Классификация физкультминуток по направленности и воздействию на организм ребёнка:**

**1. Группа упражнений общего воздействия** способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

**2. Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук,** способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

**3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук,** применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

**4. Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз,** способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутри глазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

**5. Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера,** используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.

**6. Группа упражнений, направленная на активизацию внимания,** переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

**7. Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки,** направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

**8. Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.**

**9. Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные** применяются при напряжённой умственной и физической работе на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

**4. Утренняя гимнастика** – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня – снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

**5. Оздоровительно – профилактическая гимнастика** (Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна). При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

**Цель оздоровительно-профилактической гимнастики:** закаливание и оздоровление организма.

**Гимнастика для глаз** – профилактика и предупреждение нарушения зрения у воспитанников.

**Дыхательная гимнастика:**

1. Приучать детей к правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательную мускулатуру;
3. Закаливание и оздоровление организма;
4. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос);
5. Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности);
6. Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм.

**Пальчиковая гимнастика:**

1. Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму
2. Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
3. Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений

4. Вызывает у детей положительные эмоции
5. Способствует развитию речи и творческой активности
6. Развивает воображение

**Психогимнастика** – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

**Цель проведения психогимнастики:**

1. тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;
2. снижение эмоционального напряжения;
3. обучение детей выразительным движениям;
4. коррекция эмоциональной сферы;
5. обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

**6.Релаксация.** Использование в работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи:

1. укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
2. формирование положительных эмоций и чувств;
3. формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

- **Самомассаж и точечный массаж.** Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга

Виды:

2. потягивание
3. массаж живота
4. массаж грудной области
5. массаж шеи
6. массаж ушных раковин
7. массаж головы
8. массаж лица
9. массаж шейных позвонков
10. массаж рук
11. массаж ног
12. массаж спины
13. самомассаж «Маленькие волшебники»

## 2.6. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Раздел	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	практика беседа контроль	8	Классическая аэробика Степ-аэробика Корректирующая гимнастика	зал	диагностика
2.	октябрь	практика беседа	8	Корректирующая гимнастика Игровой стретчинг Фитбол	зал	наблюдение



3.	ноябрь	практика беседа	8	Степ-аэробика Игровой стретчинг Тренажеры	зал	наблюдение
4.	декабрь	практика беседа	8	Корректирующая гимнастика Зумба Фитбол	зал	наблюдение
5.	январь	практика беседа	8	Степ-аэробика Тренажеры Классическая аэробика	зал	наблюдение
6.	февраль	практика беседа контроль	8	Корректирующая гимнастика Степ-аэробика Фитбол	зал	наблюдение промежуточный контроль
7.	март	практика беседа	8	Зумба Классическая аэробика Игровой стретчинг	зал	наблюдение
8.	апрель	практика беседа	8	Корректирующая гимнастика Степ-аэробика Фитбол	зал	наблюдение
9.	май	практика беседа контроль	8	Тренажеры Классическая аэробика Игровой стретчинг	зал	диагностика
10.	всего		72			

## **Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:**

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- методика Д.гимнастики Стрельниковой;
- методика стретчинга Назаровой А.Г.;
- методика использования детских спортивных тренажеров;
- метод музыкотерапии;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

## **Ожидаемые результаты:**

### ***Образовательный:***

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами,
- Обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности;
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

### ***Воспитательный:***

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

### ***Социальный:***

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Музыкально-спортивный зал.
2. Детские спортивные тренажёры: гребля, велотренажер, мини степпер, мини твист, беговая дорожка, бегущий по волнам; мини батут.
3. Детские гантели.
4. Фитболы.
5. Степ-платформы.
6. Массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, полусферы, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
7. Музыкальный центр, ИКТ.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастическая скамейка.
10. Дуги для подлезания.
11. Обручи.
12. Скакалки.
13. Мячи.
14. Гимнастические палки.
15. Обручи.
16. Мешочки для метания.

### **3.2. Мониторинг усвоения программного материала**

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Объект мониторинга: Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Детский фитнес».

Методы мониторинга:

- Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

- Анкетирование родителей.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится два раза в год.

Способы фиксации данных обследования:

- Протоколы наблюдений.
- Данные тестирования
- Способы обработки результатов
- Обобщение результатов сводной таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.
- Диагностика

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

### 3.3. Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
6. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
7. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
8. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. 96 с.
10. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.
11. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с
12. Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста». Методические материалы, С.-20.

