

ПРИНЯТО

протокол № 1 от «30» августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 387/1 от «02» сентября 2019г.  
МБДОУ г. Мурманска №50



**Программа**  
**по дополнительному образованию**  
**«Фитнес для детей»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
г. Мурманска №50  
**для воспитанников в возрасте 5 -7 лет**

Разработала:  
Минина О.В.  
инструктор по физической культуре

## Содержание

<b>1.Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.....	5
1.4. Планируемые результаты реализации программы.....	5
1.5. Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения программы дополнительного образования.....	6
<b>2.Содержательный раздел.....</b>	<b>7</b>
2.1. Перспективное тематическое планирование.....	7
2.2. Методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	10
2.3. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом и родителями (законными представителями)...	11
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>12</b>
3.1. Расписание, учебный план.....	12
3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	13
3.3. Список используемой литературы.....	14

## 1. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка.

Программа по дополнительному образованию «Фитнес для детей» (далее Программа) разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития МБДОУ г. Мурманска №50, накоплен определенный положительный опыт его организации, ведется системный мониторинг. Программа составлена с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, а также исходя из социального запроса родителей (законных представителей) воспитанников.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - общая физическая подготовленность организма человека.

Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: фитболаэробика; степаэробика; игровой стретчинг. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.

В Программе использованы разработки оздоровительно – развивающей программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально – игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», парциальной программы Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», учебное пособие Е.В. Сулим «Детский фитнес». Программа модифицирована в соответствии с особенностями функционирования МБДОУ г. Мурманска № 50 с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа предполагает реализацию задач физического развития дошкольников за рамками образовательной деятельности, предусмотренной основной образовательной программой дошкольного образования. Данная образовательная программа включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнеспрограмм, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Срок реализации программы - 7 месяцев. Обучение начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу игры. С подражания образу дети 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 суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

#### Нормативно-правовое обеспечение:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденным постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска №50.
- Положение о платных дополнительных образовательных услугах Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска №50.

Содержание Программы доводится до сведения родителей (законных представителей) воспитанников. Программа рассматривается на заседании Педагогического совета ДООУ и утверждается приказом заведующего дошкольного учреждения.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы.**

Основной целевой установкой Программы является мотивация к здоровому образу жизни воспитанников посредством освоения основ содержания детского фитнеса, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, а также содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

1. Усовершенствовать навыки базовых элементов детского фитнеса. Выполнять базовые элементы стретчинга, фитбол – аэробики, степ – аэробики и их разновидности с предметами, специальным оборудованием; шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации.
2. Вырабатывать равновесие, координацию движений, силу и ловкость.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся и профилактике различных заболеваний.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Для достижения цели рабочей программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип постепенности в развитии природных способностей детей;
- принцип последовательности в овладении техническими приемами;
- принцип систематичности и регулярности занятий;
- принцип целенаправленности учебного процесса.

Главным принципом формирования Программы является изучение спроса на дополнительные образовательные услуги, определение предполагаемого контингента воспитанников.

## **1.4. Планируемые результаты реализации Программы.**

Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётных мероприятиях, проводимых в ДОУ в течение года.

По итогам освоения Программы планируется достижение следующих **результатов**:

- усовершенствованы навыки базовых элементов детского фитнеса;
- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

### **1.5. Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения программы дополнительного образования.**

Дети знают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол - аэробики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять простейшие двигательные задания, творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, специального оборудования.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада, а также родителей. Основной формой контроля и подведения итогов являются выступления на различных мероприятиях, организация танцевальных конкурсов. Важная оценка работы - отзывы самих воспитанников, их родителей, педагогов, которые помогают корректировать содержание Программы в конце учебного года.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Перспективное календарно - тематическое планирование.

Месяц	Задачи	Вид ОД
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>– осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;</li><li>– развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы; быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li></ul>	Приветствие. Основные правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности. Стретчинг <b>«Весёлые кузнечики»</b> (2 недели)
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>– осваивать технику спортивных и танцевальных движений и игр;</li><li>– развивать творческую и двигательную деятельность и память; быстроту реакции. ориентировку в пространстве;</li><li>– осуществлять физическую нагрузку на все группы мышц через подражание.</li></ul>	Стретчинг <b>«Зоопарк»</b> (2 недели)
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>– осваивать технику базовых шагов;</li><li>– изучить упражнения на фитболах;</li><li>– совершенствовать координацию движений и чувство равновесия;</li><li>– упражнять в танцевальных движениях;</li><li>– развивать внимание, память.</li></ul>	Фитбол-аэробика <b>«Мы-циркачи»</b> (2 недели)
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>– изучать комбинации и упражнения на фитболах;</li><li>– совершенствовать координацию движений и чувство равновесия;</li><li>– сочетать движения с музыкой и словом;</li><li>– осваивать технику упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</li></ul>	Фитбол-аэробика <b>«Цирковые лошадки»</b> (2 недели)

Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивать технику основных базовых танцевальных шагов (на степ, со степа, на степе и т.д.);</li> <li>– развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>– учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.</li> </ul>	Танцевальная степ – аэробика <b>«Воробьиная дискотека»</b> (2 недели)
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивать технику основных базовых танцевальных шагов (на степ, со степа, на степе и т.д.);</li> <li>– разучивать связки, блоки с использованием основных шагов и движений;</li> <li>– учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>– развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>– учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.</li> </ul>	Танцевальная степ - аэробика <b>«Зимушка-зима»</b> (2 недели)
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>– овладевать упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>– разучивать связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>– учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>– развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>– развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> </ul>	Силовая гимнастика на степ-платформах <b>«Богатыри»</b> (2 недели)
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>– овладевать упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>– разучивать связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>– учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>– развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>– развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> </ul>	Силовая гимнастика на степ – платформах <b>«Кавалеристы»</b> (2 недели)



Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений;</li> <li>– растягивать отдельные группы мышц;</li> <li>– учить сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>– учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</li> </ul>	Стретчинг «Смелые моряки» (2 недели)
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений;</li> <li>– учить растягивать и расслаблять отдельные группы мышц;</li> <li>– развивать воображение и фантазию;</li> <li>– воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</li> </ul>	Стретчинг «Кошки» (2 недели)
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить технику упражнений с фитболами;</li> <li>– разучить связки с использованием фитболов;</li> <li>– учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>– развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>– развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность.</li> </ul>	Фитбол - аэробика «Танцуем сидя» (2 недели)
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить комбинации и упражнения на фитболах;</li> <li>– совершенствовать координацию движений и чувство равновесия;</li> <li>– учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>– освоить технику упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног.</li> </ul>	Фитбол - аэробика «Неваляшки» (2 недели)
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить технику основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>– разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>– учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>– формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</li> <li>– развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>– развивать чувство ритма, координацию движений.</li> </ul>	Танцевальная степ-аэробика «Озорники» (2 недели)

<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить технику основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>– разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>– учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>– развивать кисти рук;</li> <li>– учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.</li> </ul>	<p>Танцевальная степ-аэробика «Буратино» (2 недели)</p>
---------------	---	---

**2.2. Описание способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра, поэтому занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, упражнения с фитболами и степплатформами. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, самомассаж, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

**Приемы и методы организации для детей:**

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

### 2.3. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом и родителями (законными представителями) воспитанников.

#### План взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

<b>Мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>
Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомленности родителей о деятельности кружка.	ежеквартально
Родительские собрания по ознакомлению родителей с деятельностью кружка, целями и задачами работы.	1 раз в полгода
Распространение информационных материалов (памятки, буклеты).	ежеквартально
Оказание информационной поддержки родителям (заинтересованность в проявлении таланта детей).	по запросам
Участие в совместных мероприятиях, выступлениях, соревнованиях.	по плану
Посещение отчетных занятий.	по плану

#### Модель взаимодействия педагога дополнительного образования с педагогами ДОУ.

<b>Руководитель кружка</b>	<b>Педагоги</b>
Планирование совместной деятельности	
Консультативно-разъяснительная работа (консультации, семинары-практикумы, индивидуальные беседы по проблемным вопросам и т.д.)	Оформление наглядной агитации для родителей
Создание предметно-развивающей среды	

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Расписание, учебный план.

Занятия с воспитанниками проводятся 2 раза в неделю.

Деятельность осуществляется во вторую половину дня.

Наименование видов услуг	Форма предоставления услуг	Время проведения	Кол-во занятий		День недели
			В неделю	В месяц	
«Фитнес для детей»	занятия в кружке платного дополнительного образования	16.30-16.55	2	8	Понедельник среда

**Продолжительность занятия с детьми старшего дошкольного возраста – 25 минут, из них;**

5 мин - в форме оздоровительной зарядки, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки.

15 мин - танцевальная композиция, развивает музыкальный слух и чувства ритма; используются коррекционные упражнения, стретчинг, упражнения с фитболом, степ-платформой и другим фитнес - инвентарем.

5 мин – самомассаж, способствует улучшению самочувствия всего организма. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, релаксация.

### Учебный план.

№	Название раздела	Тема занятий	Количество занятий	Количество часов
1	Игровая гимнастика		56	4 часа 40 мин
2	Упражнения игрового стретчинга	Игровой стретчинг	16	4 часа
3	Гимнастические упражнения (фитбол - аэробика)	Фитбол - аэробика	16	4 часа
4	Гимнастические упражнения на степенях	Силовая гимнастика на степ-платформах	16	6 часов
		Танцевальная степ-аэробика	8	
5	Элементы самомассажа	« Утка и кот» «Чтобы не зевать от скуки» «Наши ушки» «Наши глазки» «Я хороший» «Наденем шапочку». «Ай, тари, тари, тари.» «Божья коровка» «Улитка» «Молоток» массаж ног	56	4 часа 40 мин
		итого		23 часа 20 мин

### 3.2. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Для успешной реализации Программы необходимо:

спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, мячи, тренажеры;

- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудио и видео-аппаратура;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

### 3.3. Список используемой литературы.

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет – 2 изд. – М., «Сфера», 2017
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са - Фи - Дансе». Танцевально - игровая гимнастика для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003