

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2 г. Светогорска»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 03.09.19 № 72-ОД.

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

«Фитнес для дошколят»

Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 учебных года  
Составители: Егорова Ольга Александровна  
Инструктор по физической культуре.

г. Светогорск  
2019 г

## **1. Пояснительная записка**

Теоретической основой фитнеса является программа Т.А.Колодницкого, В.С.Кузнецова «Ритмические упражнения, хореография и игры». Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятие под специально подобранную музыку, с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Данный материал (автор Сулим Е.В.) предназначен для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения новых нетрадиционных занятий – фитнес- тренировок.

### **Новизна**

Заключается в использовании современного оборудования (фитболов, степ – тренажёров).

### **Актуальность**

Формирование творческой, гармонично развитой, активной личности.

## **2. Содержание реализации программы.**

### **Цель:**

Способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, укрепление здоровья ребенка.

### **Задачи:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
5. Повышать интерес к современным видам спорта.

## **Типы занятий:**

Каждое занятие - своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость».

**Форма занятий:** подгрупповая

## **Структура**

Деятельность подразделяется на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

Основная часть занятия - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

## **Продолжительность занятий**

3-4 года - 15-20 минут.

5-7 лет - 25 - 30 минут.

## **Особенности методики обучения детей**

Фитнес - появился в нашей стране в 90-е годы. Это деятельность, направлена на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

## **Направления в детском фитнесе**

- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, весёлая и интересная маленьким детям, развивает воображение и фантазию.

- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь ребёнка.

- «Упражнения с фитболом» - гимнастика на больших разноцветных мячах.

- «Детская йога» - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

- «Фитнес-сказка» - это продуманная детская физкультура, которая проходит в танцевально-игровой форме, носит общеукрепляющий и оздоровительный характер, вследствие чего у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, ловкость, формируются жизненно важные навыки и умения.

- «Степ-аэробика» - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

### Перспективное планирование

п/п	Тема Дети 5-6лет	Кол-во занятий	Тема Дети 6- 7 лет	Кол-во занятий
<b>Октябрь</b>				
1	Аэробика с обручем,релаксация.	1	Аэробика с обручем,релаксация.	1
2	Школа мяча,стрейчинг.	1	Школа мяча,стрейчинг.	1
3	Фитбол,стрейчинг.	1	Фитбол,стрейчинг.	1
4	Гимнастика со скакалкой,релаксация.	1	Гимнастика со скакалкой,релаксация.	1
Всего занятий в октябре - 4				
<b>Ноябрь</b>				
1	Силовая гимнастика с гантелями,релаксация.	1	Силовая гимнастика с гантелями,релаксация.	1
2	Аэробика с большим мячом,релаксация.	1	Аэробика с большим мячом,релаксация.	1
3	Гимнастика с палкой,стрейчинг.	1	Гимнастика с палкой,стрейчинг.	1
4	Фитбол,релаксация.	1	Фитбол,релаксация.	
Всего занятий в ноябре – 4				
<b>Декабрь</b>				
1	Аэробика с большим мячом,релаксация	1	Аэробика с большим мячом,релаксация	1
2	Тренажеры,стрейчинг.	1	Тренажеры,стрейчинг.	1
3	Фитбол, релаксация.	1	Фитбол, релаксация.	1
4	Аэробика с обручем,релаксация.	1	Аэробика с обручем,релаксация.	1
Всего занятий в декабре - 4				
<b>Январь</b>				
1	Тренажеры,стрейчинг.	1	Тренажеры,стрейчинг.	1
2	Гимнастика со скакалкой,релаксация.	1	Гимнастика со скакалкой,релаксация.	1
3	Аэробика с мячом,релаксация.	1	Аэробика с мячом,релаксация.	1
4	Фитбол,стрейчинг.	1	Фитбол,стрейчинг.	1
Всего занятий в январе - 4				
<b>Февраль</b>				
1	Фитбол,стрейчинг.	1	Фитбол,стрейчинг.	1
2	Тренажеры,релаксация.	1	Тренажеры,релаксация	1
3	Аэробика с обручем,релаксация.	1	Аэробика с обручем,релаксация.	1
4	Силовая гимнастика с гантелями,стрейчинг.	1	Силовая гимнастика с гантелями,стрейчинг.	1
Всего занятий в феврале - 4				
<b>Март</b>				
1	Занятие с гимнастической палкой,релаксация.	1	Занятие с гимнастической палкой,релаксация.	1
2	Тренажеры,стрейчинг.	1	Тренажеры,стрейчинг.	
3	Фитбол,стрейчинг.	1	Фитбол,стрейчинг.	

4	Силовая гантелями, релаксация.	с	1	Силовая с гантелями, релаксация.	1
Всего занятий в марте - 4					
Апрель					
1	Фитбол, стрейчинг.		1	Фитбол, стрейчинг.	1
2	Аэробика мячом, релаксация.	с	1	Аэробика мячом, релаксация.	с 1
3	Тренажеры, стрейчинг.		1	Тренажеры, стрейчинг.	1
4	Аэробика обручем, релаксация.	с	1	Аэробика обручем, релаксация.	с 1
Всего занятий в апреле - 4					
Май					
1	Гимнастика скакалкой, стрейчинг.	со	1	Гимнастика скакалкой, стрейчинг.	со 1
2	Фитбол, стрейчинг.		1	Фитбол, стрейчинг.	1
3	Гимнастика палкой, стрейчинг.	с	1	Гимнастика палкой, стрейчинг.	с 1
4	Аэробика мячом, релаксация.	с	1	Аэробика мячом, релаксация.	с 1
Всего занятий в мае - 4					

### Мониторинг

Мониторинг по группе.

Проводится в сентябре и мае.

Фамилия, имя ребенка

Критерии	Начало года	Примечания	Конец года	примечания
Ловкость				
Гибкость				
Выносливость				
Сила				
<b>Итог</b>				

1 балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла - ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла - ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла - ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов - ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

### **Мониторинг развития физических способностей детей «Фитнес для дошколят».**

Параметры развития	Параметры оценки	Дети, не посещающие «Фитнес для дошколят»			Дети, посещающие «Фитнес для дошколят»		
		Н.г.	К.г.	динамика	Н.г.	К.г.	динамика
1 Ловкость	Вып.самост	10%	15%	20%	10%	75%	60%
	С част. помощью.	20%	35%		20%	15%	

		Вып. с пом.взрослого	70%	40%		70%	10%	
2	<b>Гибкость</b>	Вып.самост	10%	50%	40%	10%	80%	45%
		С част. помощью.	40%	30%		45%	15%	
		Вып. с пом.взрослого	50%	20%		55%	5%	
3	<b>Выносливость</b>	Вып.самост	10%	50%	40%	10%	50%	50%
		С част. помощью.	30%	30%		30%	40%	
		Вып. с пом.взрослого	60%	20%		60%	10%	
4	<b>Сила</b>	Вып.самост	10%	50%	40%	10%	80%	40%
		С част. помощью.	40%	30%		45%	15%	
		Вып. С пом.взрослого	50%	20%		55%	5%	
5	<b>Динамические упражнения</b>	Вып.самост	-	30%	25%	-	50%	40%
		С част. помощью.	40%	35%		40%	30%	
		Вып. с пом.взрослого	60%	35%		60%	20%	
<b>Вывод:</b>		Проанализировав результаты таблицы можно сделать сравнительной анализ развитие физических способностей детей. У детей посещающих кружок «Фитнес для дошколят», показатели по параметрам оценки выше чем у детей не посещающие кружок «Фитнес для дошколят», можно сделать вывод: эффективность работы кружка доказана.						

#### **По результатам усвоения программы «Детский фитнес» проводится**

1. Контрольное занятие 1 раз в квартал
2. Итоговые занятия 1 раз в год.

#### **Результаты освоения программы:**

Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей, формирует базовые двигательные умения и навыки, определяющие степень физической готовности ребёнка. Развиваются физические качества и психические процессы, а также умственная сфера.

#### **Мониторинг реализации программы.**

Диагностика проводится в соответствии с Законом об образовании в РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ ст. 28 п.3.

Обследование проводится в привычной для дошкольника обстановке.

#### **Методы диагностики:**

- Наблюдение
- Тестирование физических качеств.

#### **Литература**

1. О.Г. Громова «Спортивные игры», 2014
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3-5 лет и 5-7 лет, 2014
3. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика), 2015

## «Фитнес для дошколят» №1

Возрастная группа	Подготовительная группа, 5-6 лет
Форма организации, количество обучающихся	Подгрупповое занятие, 9 человек.
Тема занятия	«Школа степ-аэробики»
Используемые технологии и методики	Игровые коллективные технологии.
Цель занятия	Совершенствование техники выполнения базовых элементов и связок степ-аэробики.
Задачи.	
Образовательные.	Разучить танцевальную композицию, совершенствовать навыки исполнения.
Развивающие.	Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развивать выносливость, гибкость, силу.
Воспитательные.	Воспитывать работать в команде, развивать волевые, морально-этические качества.
Этап деятельности	Содержание
1. Вводный (мотивационный момент)	Сегодня мы попали с вами в школу степ-аэробики, познакомимся с теми, кто там учится.
2. Постановка цели.	Мы сможем выучить эти интересные движения? Что это за «скамейки»?
3. Совместная работа.	Открытие новых базовых связок и элементов.
4. Самостоятельная деятельность детей.	Кто хочет быть сегодня «тренером»? Дети самостоятельно выбрали «тренера».
5. Рефлексия.	Ребята, с чем мы познакомились в школе степа? Вам понравилась школа? Что было самое интересное?

## «Фитнес для дошколят» №2

Возрастная группа	Подготовительная группа, 6-7 лет
Форма организации, количество обучающихся	Подгрупповое занятие, 10 человек.
Тема занятия	«Веселое путешествие»
Используемые технологии и методики	Игровые технологии.
Цель занятия	Заинтересовать детей к занятию и вызвать у них желание заниматься.
Задачи.	
Образовательные.	Совершенствовать познавательные способности: мышление, память, внимание.
Развивающие.	Развивать выносливость, ловкость, гибкость, координацию, чувство темпа и ритма.
Воспитательные.	Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, коммуникабельности, избавить от стеснительности и комплексов.
Этап деятельности	Содержание
1. Вводный (мотивационный момент)	Сегодня мы отправляемся в путешествие на «Веселом автобусе». Всех пассажиров просим занять свои места. Автобус отправляется. Автобус поехал.
2. Постановка цели.	Станция спортивная. Мы можем помочь выполнить задания Королевы Спорта для её страны? Что нам нужно для этого

	сделать?
3. Совместная работа.	Открытие новых физических упражнений стретчинга «крылья», «деревце»
4. Самостоятельная деятельность детей.	Кто проведет разминку? Дети самостоятельно выдвигают кандидатуры.
5. Рефлексия.	Ребята, мы все задания выполнили Королевы Спорта? Что нового, интересного для себя вы сегодня узнали? Вам было трудно? Что понравилось больше всего? Вы молодцы, все задания выполнили и навели порядок в стране.



