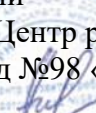


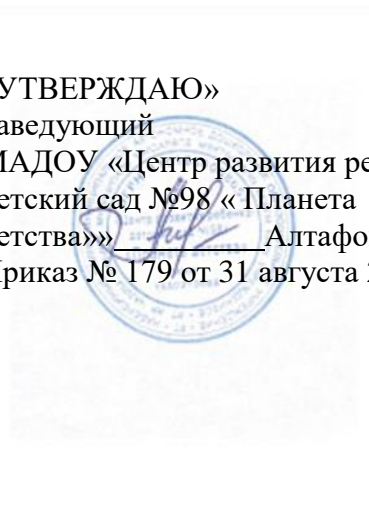
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
города Набережные Челны  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА  
ДЕТСКИЙ САД №98 «Планета детства»



МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ  
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРҮ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ  
Яр Чаллы шәһәренен  
“БАЛАЧАК ПЛАНЕТАСЫ” 98 нче  
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ – БАЛА  
ҮСТЕРҮ ҮЗӘГЕ

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от 31 августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий  
МАДОУ «Центр развития ребенка-  
детский сад №98 «Планета  
детства»»  Алтафова Н.Г.  
Приказ № 179 от 31 августа 2023 г.



## Программа дополнительного образования дошкольников по физическому развитию

### «Фитнес»

Программа рассчитана на детей 5-7 лет

Срок освоения: 2 года

Составитель: воспитатель  
Салахова Асия Минвалеевна

г. Набережные Челны

## **Основные задачи:**

1. Нормализация двигательной сферы, повышение общей и силовой выносливости мышц, физической работоспособности и сопротивляемости организма.
2. Укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат стопы.
3. Воспитание и закрепление навыков правильной осанки.
4. Повышение мышечного тонуса и жизненной энергии.
5. Воспитание волевых качеств личности.

## **Организация и оснащение зала для занятий:**

- Занятия проводятся в физкультурном зале 1 раз в неделю по 30 минут.
- Используются тренажёры: батуты, степ-платформа, велотренажёры, шагомер, твист-тренажёры, скамейка со штангой, гантели, набивные мячи, ортопедические мячи больших размеров (диаметр 65 см), гимнастическая стенка.
- Осуществляется дифференцированный и индивидуальный подходы, учитывая состояние здоровья и особенности физического здоровья каждого ребёнка.
- Имеются мягкие коврики на каждого ребёнка, маты разной величины.

## **Используемая литература:**

1. «Воспитание правильной осанки» автор: И.С. Красикова (Издательство «КОРОНА принт» 2003 год г. Санкт – Петербург)
2. «Лечебная физкультура для дошкольников» автор: О.В. Козырева (Издательство «Просвещение» 2003 год г. Москва)
3. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет» авторы: В.Т. Кудрявцев, Т. В. Нестерюк (Издательство «РИНО» 1999 год г. Москва)
4. «Игры, которые лечат» автор: А.С. Галанов (Издательство «ТЦ Сфера» 2001 год г. Москва)
5. «Триста подвижных игр для оздоровления детей» автор: В.Л. Страковская (Издательство «Новая школа» 1994 год г. Москва)
6. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» автор: Е.Н. Вавилов (Издательство «Просвещение» 1983 г. г. Москва)
7. «Просвещение» 1983 г. г. Москва)
8. Научно–практический журнал «Инструктор по физкультуре».

## Пояснительная записка.

Оздоровительная физическая культура в последние годы широко внедрилась в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий, игр на компьютерах и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособность удерживать осанку в правильном положении. У детей с какой-либо степенью плоскостопия отсутствует выносливость, вследствие чего они быстро утомляются даже при обычной длительной ходьбе, например это заметно при проведении экскурсий по городу или походов на природу.

Проведение занятий оздоровительной физкультурой в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки, свода стопы и способствуют укреплению мышц рук, ног, спины, живота и т.д. В нашем детском саду № 98 созданы все условия для поддержания жизненного тонуса детского организма (это наличие тренажёров для всех групп мышц: велотренажёры, степ-платформы, шагомер, беговая дорожка – для развития мышц ног; скамья со штангой, набивные мячи, гантели, эспандеры – для развития мышц рук; ортопедические и массажные мячи большого диаметра, диски «Здоровье», твист-тренажёры – для мышц туловища, массажные дорожки, гимнастические палки, канат из пробок – для мышц стоп).

Занятия проводятся с детьми 4 – 7 лет 1 раз в неделю по 20 – 30 минут с подгруппой детей 10 – 12 человек.

Применяемые на занятиях физические упражнения просты и доступны, не вызывают побочного воздействия. Занятия в основном проводятся в форме круговой тренировки, где строго соблюдается структура обычного физкультурного занятия: вводная, основная и заключительные части. После разминки проводятся упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, а затем дети подходят к разным тренажёрам и, меняясь местами, выполняют задания с заданной дозировкой. После основных движений проводится подвижная игра, где дети не только раскрепощаются, но и продолжают развивать быстроту, ловкость, фантазию и творческие способности. В заключительной части такой тренировки даются упражнения на релаксацию, малоподвижные игры, дыхательные упражнения – словом всё для того, чтобы дети полностью восстановились, успокоились и продолжали пребывать в своей группе в обычном эмоциональном состоянии.

## **Примерное распределение программного содержания:**

### **Сентябрь:**

#### **Задачи:**

- укреплять мышцы ног и суставов - связочный аппарат;
- упражнять в коррекции осанки;
- добиваться качественного выполнения упражнений на тренажёрах;
- воспитывать стойкий интерес к физическим упражнениям.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

- 1) Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук, следя за осанкой;
- 2) Ходьба по колючим и массажным дорожкам.

##### **Основная часть:**

- 1) Упражнения с еловыми шишками: катание шишек в ладошках, катание шишек одной ногой по полу, захват и перекладывание их с одного на другое место пальцами ног.
- 2) Упражнения из положения лёжа на животе: «лодочка», «кузнечик», повороты из положения лёжа на спине на бок, спину и обратно.
- 3) Вращения таза на твист – тренажёре;
- 4) Ходьба на степ – тренажёре;
- 5) Вращение педалей на велотренажёре;
- 6) Упражнения и игрового стретчинга: на растяжку ног и позвоночника.

Подвижная игра «Затейники».

##### **Заключительная часть:**

Игра на расслабление (релаксация) «Ветерок и листья». Под музыку дети кружатся, бегают по залу, изображая осенние листья. При остановке музыки (ветер стих) дети ложатся на пол (листья упали на землю). Когда снова заиграет музыка, дети снова начинают кружиться («листья жёлтые над городом кружатся»)

### **Октябрь:**

#### **Задачи:**

- укреплять мышцы брюшного пресса;
- упражнять в коррекции стоп;
- добиваться качественного выполнения упражнений на тренажёрах;
- воспитывать стойкий интерес к физическим упражнениям.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

1) Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук, следя за осанкой;

2) Ходьба по колючим и массажным дорожкам.

3) Ходьба скрестным шагом вдоль каната (упражнение на координацию)

#### **Основная часть:**

7) Упражнения с еловыми шишками: катание шишек в ладошках, катание шишек одной ногой по полу, захват и переключивание их с одного на другое место пальцами ног.

8) Упражнения из положения лёжа на животе: «лодочка», «кузнечик», повороты из положения лёжа на спине на бок, спину и обратно.

9) Вращения таза на твист – тренажёре;

10) Ходьба на степ – тренажёре;

11) Вращение педалей на велотренажёре;

12) Упражнения и игрового стретчинга: на растяжку ног и позвоночника.

Подвижная игра «Затейники».

#### **Заключительная часть:**

Игра на внимание «Найди и промолчи». Дети ложатся на живот и закрывают глаза. В это время руководитель кладёт какой-либо предмет на видное место и предлагает детям искать этот предмет глазами. Если кто найдёт предмет, то он не должен подсказывать другим детям, а спокойно подойти к воспитателю и на ухо (по секрету) сказать, где он находится, и сесть на скамейку. Отмечаются те дети, кто первыми нашли предмет и никому не сказали.

## **Ноябрь:**

#### **Задачи:**

укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат стопы.

- учить прыгать на ортопедических мячах, сохраняя равновесие и прямую осанку.

- упражнять во вращении педалей, развивая икроножные мышцы.

- воспитывать целеустремлённость.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

1) ходьба на носочках «как лисички», скрещивая перед собой ноги и виляя «хвостиком».

2) ходьба «как пингвины» в положении носки внутрь, пятки кнаружи.

3) ходьба на внешних сторонах стоп.

4) скользящие шаги с одновременным сгибанием пальцев.

(Продолжительность ходьбы 30-40 секунд)

### **Основная часть:**

«Фитнес – йога» из цикла «Пробуждение природы»:

Поза «зародыша» – (зёрнышки) (15сек)

Поза «дерева» – (из зёрнышка вырос росток и превратился в крепкое дерево)

Поза «горы» – (15 сек)

Поза «змеи»– (5 сек по 3 раза)

Поза «саранчи» (кузнечика)- постепенно увеличивая время удержания позы от 10 до 20 секунд

«Кошка ласковая» и «кошка сердитая» - на четвереньках спина выгнутая и вогнутая

«Крокодилы» - расслабление позвоночника

«Бабочка»

«Черепашка»

Упражнения на тренажёрах:

1) «езда» велотренажёрах,

2) поднимание штанги, лёжа на скамье,

3) повороты туловища на твист - тренажёрах,

4) прыжки на ортопедических мячах (с рожками).

5) бег по беговой дорожке (постепенно увеличивая скорость и время).

Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь» (на осанку).

### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения: «волны на море».

Игра на расслабление «загораем».

## **Декабрь:**

### **Задачи:**

- укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат стопы.
- учить прыгать на ортопедических мячах, сохраняя равновесие и прямую осанку.
- упражнять во вращении педалей, развивая икроножные мышцы.
- воспитывать целеустремлённость.

### **Ход занятия:**

#### **Вводная часть:**

1) ходьба на носочках «как лисички», скрещивая перед собой ноги и виляя «хвостиком».

2) ходьба «как пингвины» в положении носки внутрь, пятки кнаружи.

3) ходьба на внешних сторонах стоп.

4) скользящие шаги с одновременным сгибанием пальцев.

(Продолжительность ходьбы 30-40 секунд)

#### **Основная часть:**

Упражнения для коррекции стопы выполняются в положении лёжа на спине:

1. Поочерёдно и одновременно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием. (6-8 раз).
2. согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После 7-8 движений – расслабление.
3. Поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от опоры. (до 10 раз)
4. Ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп. (8-10 раз)
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и в другую стороны. То же, сменив положение но ( по 8 раз).
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «обхватывая голень». То же с другой ногой. (по 4 раза)

Упражнения на тренажёрах:

- 1) «езда» велотренажёрах,
- 2) поднятие штанги, лёжа на скамье,
- 3) повороты туловища на твист - тренажёрах,
- 4) прыжки на ортопедических мячах (с рожками).

Подвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка» (на осанку).

Дыхательные упражнения:

**Заключительная часть:**

Упражнение «Лёвушки», выдохи со звуком «ш-ш» (по системе «хат - ха йога».

**Январь:**

**Задачи:**

- упражнять в поворотах туловища на твист – тренажёрах, укрепляя мышцы спины,
- продолжать исправление имеющейся деформации стопы,
- нормализовать двигательную сферу, повышая физическую работоспособность,
- воспитывать силовую выносливость.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

- 1) Ходьба на носочках, отведя руки за голову,
- 2) Ходьба на пятках, руки назад – вниз – «Пингвины»,
- 3) Ходьба на внешней стороне стопы, отведя полусогнутые руки вперёд – «Медведи несут бочку с мёдом»,
- 4) Ходьба по массажным дорожкам, держа руки на поясе.

### **Основная часть:**

Упражнения на коррекцию стопы из положения - сидя на стульчике (скамейке):

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Поднимание пяток поочерёдно и одновременно. До 10 раз.
2. Тыльное сгибание стоп поочерёдно и одновременно. До 10 раз.
3. «Балерина». Ноги поставить на пальчики («пуанты») и выполнять шаги вперёд, пока ноги не выпрямятся и не встанут полностью на всю стопу. Вернуться в исходное положение, затем шажками прошагать, «рисуя различные фигуры» - солнышко, ёлочку, домик.
4. «Носильщик». Подняв двумя ногами кубик (мячик, мешочек), перенести его вправо и положить на пол, затем снова захватить ногами и переложить влево.

Упражнения на тренажёрах:

1. Велотренажёры – вращение педалей до одной минуты
2. Прыжки на ортопедических мячах до одной минуты.
3. Твист – тренажёры - повороты туловища вправо и влево.
4. Ходьба на степ – платформах до одной минуты.
5. Прыжки на батутах до одной минуты.

Подвижная игра «Медведи и пчёлы».

## **Февраль**

### **Задачи:**

- развивать гибкость стопы, используя малые массажные мячи.
- упражнять в лазании на гимнастической скамейке.
- развивать силу ног на велотренажёрах.
- укреплять мышцы брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице.
- воспитывать волевые качества.

### **Ход занятия:**

#### **Водная часть:**

- 1) Ходьба, мягко наступая на носочки – «Лисичка крадётся».
- 2) Тяжёлая ходьба на пятках – «Кабанчики».
- 3) Ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – «Мишки».
- 4) Ходьба по сенсорной дорожке, по ребристой доске, наступая на массажные коврики, боком по канату.

#### **Основная часть:**

**1. Упражнения на коррекцию стопы с малыми массажными мячами:**

Катание массажных мячей, наступая одной ногой.



- 1) Сидя, катание мячика по полу с сильным нажимом сначала одной ногой, затем другой.
- 2) Захватывание массажного мячика одной ногой и поднятие его.
- 3) Собираение массажных мячей ногами в лежащий на полу обруч.

### **2. Упражнения на тренажёрах:**

- 1) Вращение ног при работе на велотренажёрах – 1 мин.
- 2) Поднимание штанги на силовой скамье – до 10 раз, вес штанги 1 кг.
- 3) Прыжки на батуте – 1 мин.
- 4) Лазание на гимнастическую лестницу любым способом.
- 5) Упражнение «угол» в вися на гимнастической лестнице – до 5 сек.

### **3. Подвижная игра «Охота на белочек».**

Дети делятся на 2 команды: «белочки» и «охотничьи собаки». «Охотничьи собаки» встают на четвереньки за дугами, расположенными в один ряд. «Белочки» прыгают вокруг мячиков, ловят их и подбрасывают – «собирают орешки» недалеко около гимнастической лестницы. По сигналу «собаки» проползают под дугами и, быстро передвигаясь на четвереньках, стараются

поймать «белочек». А «белочки» быстро залезают на «дерево», т.е. лестницу.

После 2 – 3 повторений дети меняются ролями.

## **Март**

### **Задачи:**

- развивать гибкость стопы, используя гимнастические палки.
- упражнять в лазании на гимнастической скамейке.
- развивать гибкость позвоночника на твист - тренажёрах.
- укреплять мышцы брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице.
- воспитывать волевые качества.

### **Ход занятия:**

#### **Водная часть:**

- 1) Ходьба, мягко наступая на носочки – «Лисичка крадётся».
- 2) Тяжёлая ходьба на пятках – «Кабанчики».
- 3) Ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – «Мишки».
- 4) Ходьба по сенсорной дорожке, по ребристой доске, наступая на массажные коврики, боком по канату.

#### **Основная часть:**

Упражнения с гимнастическими палками с элементами самомассажа:

- 1) Массаж шейного отдела позвоночника

- 2) Массаж боковых мышц спины
- 3) Массаж ягодиц
- 4) Массаж внутренней и внешней частей бёдер
- 5) Массаж голени
- 6) Массаж стоп
- 7) Упражнение на осанку
- 8) Упражнение на дыхание

### **2. Упражнения на тренажёрах:**

- 6) Вращение ног при работе на велотренажёрах – 1 мин.
- 7) Поднимание штанги на силовой скамье – до 10 раз, вес штанги 1 кг.
- 8) Прыжки на батуте – 1 мин.
- 9) Лазание на гимнастическую лестницу любым способом.
- 10) Упражнение «угол» в виси на гимнастической лестнице – до 5 сек.

### **3. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».**

#### **Заключительная часть:**

Малоподвижная игра «Шалтай – Болтай»

## **Апрель**

#### **Задачи:**

- развивать бедренные и икроножные мышцы, используя беговую дорожку.
- укреплять мышцы спины в упражнениях из положения лёжа на ковриках.
- развивать гибкость позвоночника на твист - тренажёрах.
- укреплять мышцы брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице.
- воспитывать волевые качества.

#### **Ход занятия:**

##### **Водная часть:**

- 1) Ходьба, мягко наступая на носочки – «Лисичка крадётся».
- 2) Тяжёлая ходьба на пятках – «Кабанчики».
- 4) Ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – «Мишки».
- 5) Ходьба по сенсорной дорожке, по ребристой доске, наступая на массажные коврики, боком по канату.

##### **Основная часть:**

### **2. Упражнения на тренажёрах:**

- 6) Упражнения для групп мышц спины на ковриках: «мост», «кобра», «лодочка».

- 7) Ходьба медленная и быстрая на беговой дорожке, постепенно переходящая в бег.
- 8) Прыжки на батуте – 1 мин.
- 9) Лазание на гимнастическую лестницу любым способом.
- 10) Упражнение «угол» в вися на гимнастической лестнице – до 5 сек.

### **3. Подвижная игра «Караси и щука».**

#### **Заключительная часть:**

Малоподвижная игра «Найди предмет»

## **Май**

#### **Задачи:**

- развивать гибкость стопы, используя гимнастические палки.
- упражнять в лазании на гимнастической скамейке.
- развивать гибкость позвоночника на твист - тренажёрах.
- укреплять мышцы брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице.
- воспитывать волевые качества.

#### **Ход занятия:**

##### **Водная часть:**

- 6) Ходьба, мягко наступая на носочки – «Лисичка крадётся».
- 7) Тяжёлая ходьба на пятках – «Кабанчики».
- 8) Ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – «Мишки».
- 9) Ходьба по сенсорной дорожке, по ребристой доске, наступая на массажные коврики, боком по канату.

##### **Основная часть:**

Упражнения с гимнастическими палками с элементами самомассажа:

- 9) Массаж шейного отдела позвоночника
  - 10) Массаж боковых мышц спины
  - 11) Массаж ягодиц
  - 12) Массаж внутренней и внешней частей бёдер
  - 13) Массаж голени
  - 14) Массаж стоп
  - 15) Упражнение на осанку
  - 16) Упражнение на дыхание
2. Упражнения на тренажёрах:
- 11) Вращение ног при работе на велотренажёрах – 1 мин.
  - 12) Поднимание штанги на силовой скамье – до 10 раз, вес штанги 1 кг.
  - 13) Прыжки на батуте – 1 мин.
  - 14) Лазание на гимнастическую лестницу любым способом.

15) Упражнение «угол» в виси на гимнастической лестнице – до 5 сек.

3. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**Заключительная часть:**

Малоподвижная игра «Шалтай – Болтай»

