

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад №111 «Батыр»  
г. Набережные Челны Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 111 «Батыр»  
Фатхуллина А.Т.



Введено в действие  
Приказом заведующего МАДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 111 «Батыр»  
№ 162 от « 29 » августа 2024г.

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от « 29 » августа 2024г.

Программа дополнительного  
образования  
«Детский фитнес»  
Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет  
(срок реализации 2 года)

Составитель:  
Кузнецова Е.Г.

г. Набережные Челны  
2024г.

## Пояснительная записка

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1 -и группой здоровья катастрофически снижается (*рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушения в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность*).

Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование *детского фитнеса*. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные способы реализации здоровьесбережения. Перечислим их.

1. *Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности (ДА)*. Показатели ДА определяются индивидуально — типологическими особенностями ЦНС и физического развития ребенка, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическим воздействиям.

Условно можно выделить три группы детей: с большой, средней и малой подвижностью.

Дети большой подвижности всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений, большой двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то

же время у этих детей плохо развиты ловкость и координация движений. Им свойственна однообразная деятельность на прогулке, в основном включающая игры с преобладанием бега и прыжков. Некоторые дети большой подвижности отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперреактивностью. Основное внимание в развитии двигательной активности дошкольников этой группы следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями. Поэтому им чаще других нужно предлагать такие виды деятельности, как метание, упражнения на развитие статического равновесия, силовые упражнения, требующие точности и сдержанности.

Дети средней подвижности отличаются разнообразием двигательного поведения. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны, целеустремлены. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений.

Дети малой подвижности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движений (ОВД) и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные задания и участвовать в играх-соревнованиях. У малоподвижных детей можно воспитывать интерес к движениям, приобщая их к ведущим ролям в подвижных играх, а также давая им несложные задания, требующие проявления выносливости, скоростно-силовых качеств. Учитывая уровень ДА, медлительным детям необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, так как спешка еще больше замедляет их реакции. Кроме того, ускорить выполнение заданий поможет поддержание позитивного эмоционального фона.

Каждое занятие — своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Разделение на группы по степени физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения.

*2. Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для здоровья.* Такая форма работы направлена на оттачивание

техники упражнений, свободное и непринужденное их выполнение. Дети получают положительные эмоции от осознания значимости физических упражнений.

Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

*3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.*

Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута за счет:

— проведения дополнительных занятий по физической культуре: оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, упражнения на формирование правильной осанки, свода стопы, укрепление мышц брюшного пресса, развитие мелкой моторики, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы между занятиями, походы;

— рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная), а также включения в структуру занятий элементов акробатики, спортивных игр, таких как теннис, волейбол, баскетбол, футбол. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес-тренировки, — наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

*Что такое фитнес?*

Фитнес (от англ. */fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в

пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В ДОО занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

**Цель программы:** улучшение физического развития дошкольников посредством занятий детским фитнесом.

**Задачи детского фитнеса:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

В детском фитнесе есть несколько направлений.

•«Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

•«Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

•**Stepbystep**— освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Задача аэробной части (танцевальные комбинации аэробных шагов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук) - формирование или поддержание выносливости, координационных способностей. Техника силовых упражнений четко регламентируется и направлена на укрепление мышечного корсета (упражнения для мышц туловища, бедра, мышц рук и плечевого пояса), что позволяет избирательно воздействовать на конкретные мышечные группы.

•**Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

•**Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат малыша. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

Систематическое использование фитболов на физкультурных занятиях с детьми 5-7 лет способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы, позволит достичь поставленной цели - предупреждения нейроортопедических нарушений у детей 5-7 лет посредством использования больших гимнастических мячей. Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

1) формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;

2) развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания и просодики у детей с нарушением речи;

3) развивать физические качества (*координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка*);

4) формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

• **Wavy games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

• **Детская йога** — включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз совместно с правильным дыханием поможет контролировать и смягчить эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон.

Во время фитнес-тренировки в детском саду целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность можно за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку можно включить упражнения, выполняемые детьми поточным способом по кругу. Интерес к физкультурным занятиям повышают:

- различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);

- оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину;

  - бег с заданием по сигналу свистка;

  - произнесение педагогом во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);

  - создание на занятиях ситуации успеха (благоприятного психологического климата);

— введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующих крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

## **Структура программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и составлена на основе учебного материала для детей 5 – 7 лет.

Занятия учитывают физиологические параметры этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Занятие детским фитнесом состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе,



на фитболах, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле stepbystep направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах — ходьбу по бревну, в старших группах — выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу — выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию из системы

йоги, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

### **Ожидаемый результат и способы определения результативности**

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений с различным инвентарем, дыхательных упражнений, самомассажа.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Ребенок будет уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции.
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Задачи обучения:

#### *1. Образовательные:*

- ✚ Изучить технику выполнения движений степ-аэробики, фитбол-гимнастики, асан, силовой гимнастики.
- ✚ Формировать правильную осанку и равномерное дыхание.
- ✚ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✚ Учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений йоги и стретчинга).
- ✚ Выбатывать равновесие, координацию движений.

#### *2. Развивающие:*

✚ Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.

✚ Укреплять мышцы тела.

✚ Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов.

✚ Способствовать повышению иммунитета организма.

### 3. *Воспитательные:*

✚ Воспитывать морально-волевые качества (честность. Решительность, смелость).

✚ Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

✚ Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Аэробика	4
2	Степ-аэробика	2
3	Сибирский борд	4
4	Силовая гимнастика	4
5	Фитбол-гимнастика	10
6	Детская йога	6
7	Baby games	4
8	Baby top	2
Всего часов		36

## Диагностика детей

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника студии параллельно с общей рефлексией деятельности.

Для определения уровня развития коллектива, общей психологической атмосферы в студии предусмотрена совместная работа с психологом, проведение социометрических исследований.

Контроль за достижениями обучающихся нежелательно проводить по оценочной 5-ти бальной системе, так как это может снизить интерес обучающихся к данному курсу.

Для отслеживания результатов обучения детей разработана 12-ти бальная система обучения.

### ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

**Начальный уровень** (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

**Средний уровень** (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

**Достаточный уровень** (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет

теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

**Высокий уровень** (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина, С.И. Музыка и движение. Музыкально-ритмическая деятельность детей дошкольного возраста: Уч./ С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н Соковникова.- г. Москва.: Просвещение, 1981.- 158 с.
2. Волков О.А. Веселая йога: специально для детей / О.А. Волков, Е.А. Волкова .- Ростов н/Д: Феникс, 2008.- 125,ил.- (Жизнь удалась).
3. Горелов А.А. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушением осанки/ А.А Горелов, Т. К. Шипкова //Адаптивная физическая культура.-2006.-№3.-С. 47
4. Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей/ С.А. Егорова, Н. Ю. Шумакова// Адаптивная физическая культура.-2004.-№4.-С. 29-31
5. Земсков Е. А. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека)./ Е. А. Земсков//Советский спорт.-1997. -№1.-С. 52-57
6. Йога для детей: Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста (для детей 4 – 7 лет) / Сост. Т.А. Иванова – Набережные Челны: Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012.-134 с.
7. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей./ И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв// Медицина.-1988.-№3.-С.31-32
8. Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.- сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2011.- 159 с.
9. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Уч./ И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова.- г.Москва.: АСТ-Сова,2007.-999 с.
- 10.Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч./ И.В. Милюкова. – г.Москва.: Эксмо, 2003. – 862 с
- 11.Петров В.С. Правильная осанка - хорошее здоровье/ В.С. Петров// Спортивная жизнь России.-1998.-№4-С. 24
12. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007. – 99 с.

13. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений.: Уч./ А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – г. Санкт-Петербург.: Речь, 2001. - 166 с
14. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч./ А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – г. Санкт-Петербург.: Речь, 2007. - 464 с
15. Сайкина Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца./ Е.Г. Сайкина// Адаптивная физическая культура.-2006.- №2.-С. 6-8
16. Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч./ Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва. – г. Санкт-Петербург.: Утро, 2005. -276 с
17. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч./ М.Р. Сапин, З.Р. Брыксина. – г. Москва.: Академия, 2000.-456 с
18. Сверчкова О.Ю. Фитбол-тренинг (пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике) / О.Ю.Сверчкова, Т.В. Левченкова, С.В.Веселовская. – Москва, 1998 ННОУ Центра «Фитбол»
19. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
20. Фитнесс-танец как средство профилактики и коррекции плоскостопия// Дошкольная педагогика.- 2004. - №5. – С.7-10
21. Фомина Н.А. Движение, музыка, слово./Адаптивная физическая культура.-2003.- №4.-С. 8
22. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. /Под ред. Л.В. Шапковой. –М.: Советский спорт, 2004.-464 с.
23. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.- 144 с. – (Растим детей здоровыми)
24. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 143 с.

25. Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3 – 6 лет / Т.Э. Токаева. – Волгоград: Учитель, 2014.- 126 с.
26. Кудрявцев В.Т. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4 – 7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк – М., 1997 г.
27. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 112 с.
28. Крылова Н.М. Детский сад – Дом радости: Программа целостного, комплексного, интегративного подхода к воспитанию дошкольника как индивидуальности / Пермский государственный педагогический университет. – Пермь, 2005.
29. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
30. Лях В.И., Гальперин П.Я., Боген М.М. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий / Физическая культура в школе. – 2007.- № 3.- С. 15 – 18.