

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 8"

Принята на заседании
педагогического совета
от "28" августа 2025г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий Детским садом № 8
М.Г.Баженова
"28" августа 2025г. № 138

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
"Детский фитнес"

Возраст обучающихся: 5 -7 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Бачина Елена Анатольевна, старший воспитатель
Овчинникова Галина Алексеевна, педагог дополнительного образования

Каменск-Уральский
2025г.

Содержание:

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты	9
 II. Содержательный раздел	10
2.1. Учебный план	10
2.2. Календарный учебный график	10
2.3. Содержание программного материала (1-й год обучения).....	11
2.4. Содержание программного материала (2-ой год обучения).....	15
2.5. Структура занятия.....	18
2.6. Диагностика физической готовности.....	19
2.7. Рабочая программа	19
 III. Организационный раздел	21
3.1. Организационно-педагогические условия	21
 Литература	23

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Проблема здоровья детей в последнее время стала особенно важной. В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. Кроме того, физическая нагрузка детей уменьшилась и по причине информатизации общества, современно ребенка, как правило, не оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки.

В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Актуальность определена и в связи с возрастающей заинтересованностью государства и родителей в укреплении здоровья детей и их физическом развитии. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его способностей, потребностей, интересов, инициатив.

Новизна программы состоит в том, что направлена на оптимизацию двигательной деятельности, которая достигается за счет проведения дополнительных занятий и современных форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики) в том числе для детей с ОВЗ.

В двигательную активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

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

Так чем же хорош детский фитнес?

Во - первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы.

Во - вторых, психика ребенка не травмируется, он чувствует себя неудачником, если он не лучший.

В - третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес способствует гармоничному развитию души и тела. Фитнес занятия очень нравятся детям, ведь они веселые, сопровождаются веселой музыкой.

В четвертых – есть возможность заниматься всем , в том числе детям с ОВЗ (если нет медицинских противопоказаний).

Целесообразность обучения детскому фитнесу дошкольников 4-7 лет очевидна вследствие того, что главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Кроме того, проблема здоровья

подростающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. В этой связи возросла заинтересованностью государства и родителей в укреплении здоровья детей и их физическом развитии. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей.

Педагогическая целесообразность данной программы по детскому фитнесу заключается в том, чтобы решить оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляя индивидуально-дифференцированный подход, используя занятия фитнесом как прекрасное дополнение к государственным программам.

Направление программы: физкультурно-спортивное.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. от 24.07.2023г.);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р "Концепция развития дополнительного образования детей";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН2.4.1.3648-20;

- Уставом Детского сада № 8 (Утвержден приказом начальника органа местного самоуправления «Управление образования города Каменска-Уральского» от 16.08.2023г. № 326).

В основу содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» легла парциальная программа «Детский фитнес» автора Е.В.Сулим. Программа «Детский фитнес» является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей дошкольного возраста. Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу.

Основной целью программы является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).

- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей (в том числе детей с ОВЗ)

- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

- Развивать интерес, инициативу, творческие способности воспитанников.
- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

В основу реализации программы положены следующие **принципы**:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные методы, используемые при реализации программы:

- Наглядный метод*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- Словесный метод*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

• *Практический метод*, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

• *Метод аналогий*. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

• *Игровой метод*, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретает опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

• *Соревновательный метод* в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных

двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание личностных качеств.

•**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

•**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

•**Формы занятий:** групповые.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Предусмотрена и для детей с ОВЗ (не имеющих противопоказания).

Набор на обучение свободный, принимаются все желающие с учетом мнения родителей (кроме детей имеющих медицинские противопоказания). Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года.

Количество воспитанников: минимальная наполняемость групп до 15 человек.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» рассчитан на два учебных года.

1 год обучения (1 группа) - 72 часа

2 год обучения (2 группа) - 72 часа

Режим занятий:

Группа 1 года обучения (5-6 лет) - 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю, продолжительностью 25 минут.

Группы 2 года обучения (6-7 лет) - 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю, продолжительностью 30 минут.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см, а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Основные способы и формы подведения итогов реализации программы следующие:

- открытые занятия для родителей, выступление детей на открытых мероприятиях, участие в тематических праздниках;
- тестирование для определения физических способностей.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство,

создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. Сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.
2. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
3. Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.
4. Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.
5. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

Учебный план – нормативный документ, содержащий структуру непосредственно образовательной деятельности и дополнительного образования дошкольного образовательного учреждения с учетом его специфики, учебно-методического, материально-технического оснащения и кадрового потенциала.

Программа "Детский фитнес" в старшем дошкольном возрасте рассчитана на 72 часа, из расчета 2 часа в неделю по 25 минут; в подготовительной к школе группе - на 72 часа, из расчета 2 часа в неделю по 30 минут (СанПиН 2.4.1.3648-20). В середине каждого развивающего занятия педагог проводит физкультминутку. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

Учебный план

по дополнительной общеразвивающей программе

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю/ год			
	старшая группа (5 – 6 лет)		подготовительная группа (6 – 7 лет)	
	неделя	уч. год	неделя	уч. год
Детский фитнес	2х25 мин	72х25 мин	2х30 мин	72х30 мин
Всего	50 мин	1800мин или 30 часов	60 мин или 1 час	2160мин или 36 часов

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график - составная часть дополнительной общеразвивающей программы для каждой группы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов.

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе

Этап образовательного процесса	Старшая группа (5 - 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)
Начало учебного года	3 сентября 2025года	
Окончание учебного года	29 мая 2026 года	
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Продолжительность занятий	25 минут	30 минут
Количество занятий в неделю	2	2
Продолжительность перерыва между занятиями	10 минут	
Мониторинг	После каждого раздела согласно программе	
Праздничные дни	04.11.2025г. - День народного единства 01.01.2026г.-08.01.2026г. - новогодние каникулы 23.02.2026г. - День Защитника Отечества 08.03.2026г. - Международный Женский день 01.05.2026г. - Праздник мира и труда	
Летний оздоровительный период	01 июня – 31 августа 2026 года	

Режим работы: 2 дня в течение рабочей недели.

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

2.3. Содержание программного материала (1-й год обучения)

1. Основы знаний

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- История развития и современное состояние фитнес – аэробики.
- Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Основы музыкальной грамоты.

2. Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple-без смены ноги):

- March - ходьба на месте.
- Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V- step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple-без смены ноги):

- Steptouch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Кneeup – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

- Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»).

- Lifside - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 («удар»), шаг в сторону левой –подъем правой в сторону на 45 («удар»).

- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

- Grapevine – шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

- Doublesteptouch –два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, правую на носок.

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.

3. Хореография

Элементы классического танца:

- Позиции рук (первая, вторая, третья, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиция ног первая, вторая, третья, шестая. Полуприседания во первой, второй, третьей позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носки вперед, в сторону, назад из 1 и 3 позиций («крестик»).

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад.
- Приставной шаг вперед, в сторону, назад.
- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.
- Шаг галопа.
- Сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

4. Фитбол – гимнастика

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. В 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.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую аудиторию.

5. Элементы акробатики и гимнастики

- Сед на пятках, упор лежа, упор лежа сзади.
- Группировка; перекаты в группировке; стойка на лопатках; стойка на лопатках, согнув ноги; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.
- Наклоны в седе; наклоны в седе ноги врозь; «Лодочка» на животе; лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»); комбинация из освоенных элементов.

6. Работа на тренажерах.

- Велотренажер.
- Батут.
- Медбол.
- Резиновый эспандер.
- Диск здоровья.
- Силовой тренажер.
- Мини – степпер.

7. Элементы йоги

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза «лотоса», поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева».

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим, постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

8.Стретчинг

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, 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.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Название раздела (модуля), темы		Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		сроки	всего	теория	практика	
1.	"Сбор урожая" История развития и современное состояние	сентябрь	8ч	1ч	7ч	Контрольно- проверочные тесты

	фитнес – аэробики.					
2.	"Экскурсия в лес"	октябрь	2ч	-	2ч	
3.	Фитнес-тренировка (комплекс 1,2) Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.	октябрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
4.	"Путешествие по городу"	ноябрь	2ч	-	2ч	
5.	Фитнес-тренировка (комплекс 3,4)	ноябрь	6ч	1ч	5ч	
6.	"Путешествие в зимний лес"	декабрь	2ч	-	2ч	
7.	Фитнес-тренировка (комплекс 5,6) Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.	декабрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
8.	"Забава зимышки зимы"	январь	2ч	-	2ч	Совместное спортивное развлечение
9.	Фитнес-тренировка (комплекс 7,8)	январь	6ч	1ч	5ч	
10.	"Пожарные на учении"	февраль	2ч	-	2ч	
11.	Фитнес-тренировка (комплекс 9,10) Влияние физических упражнений на организм	февраль	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей

	спортсмена.					
12.	"Мы - юные циркачи"	март	2ч	-	2ч	
13.	Фитнес-тренировка (комплекс 11,12)	март	6ч	1ч	5ч	
14	"Цирк"	апрель	2ч	-	2ч	Спортивное представлени е для детей ДОУ
15.	Фитнес-тренировка (комплекс 13,14)	апрель	6ч	1ч	5ч	
16.	"Олимпийские звезды"	май	2 ч	-	2 ч	Контрольно- проверочные тесты
17.	Фитнес-тренировка (комплекс 15,16)	май	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
	Итого:		72ч	9ч	63ч	

2.5. Структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, а

также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально – ритмических композиций.

2. Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, как классическая аэробика, фитбол – аэробика, силовая тренировка(упражнения с предметами: гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ платформе, атлетическими мячами и т.д. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

2.6. Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег 10м, 20м, 30м со старта.

Проводится на беговой дорожке с высокого старта. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на коврике на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола(стопы придерживать), на подъем –вдох, на опускание-выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90.

Тест на гибкость: из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч. Пятки находятся на нулевой отметке. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

Уровни освоения программы в старшей группе:

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2.7. Содержание программного материала (2-й год обучения)

1. Основы знаний

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- История развития и современное состояние фитнес – аэробики.
- Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Основы музыкальной грамоты.

2. Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple-без смены ноги):

- March - ходьба на месте.
- Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V- step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple-без смены ноги):

- Steptouch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Кнееур – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»).
- Liftside - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 («удар»), шаг в сторону левой –подъем правой в сторону на 45 («удар»).

- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

- Heeltouch – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку.

- Lunge – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую, выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

- Grapevine – шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

- Doublesteptouch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, правую на носок.

3. Хореография

Элементы классического танца:

- Позиции рук (первая, вторая, третья, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

- Позиция ног первая, вторая, третья, шестая. Полуприседания во первой, второй, третьей позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носки вперед, в сторону, назад из 1 и 3 позиций («крестик»); то же с полуприседанием.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад.

- Приставной шаг вперед, в сторону, назад.

- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.

- Шаг галопа.

- Шаг польки.

- Сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

4. Фитбол – гимнастика

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. В 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. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую

5. Элементы акробатики и гимнастики

- Сед на пятках, упор лежа, упор лежа сзади; приседания на одной ноге («пистолетик»).

- Группировка; перекаты в группировке; стойка на лопатках; стойка на лопатках, согнув ноги; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.

- Наклоны в седе; наклоны в седе ноги врозь; «Лодочка» на животе; лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»); комбинация из освоенных элементов.

6. Работа на тренажерах: велотренажер, батут, медбол. резиновый эспандер, диск здоровья, силовой тренажер, мини – степпер.

7. Элементы йоги

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза «лотоса», поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева».

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим, постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

8.Стретчинг

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, 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.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название раздела (модуля), темы		Количество часов			Форма аттестации/ контроля
			сроки	всего	теория	практика
1.	ОРУ. Комплекс 1,2 История развития и современное состояние фитнес – аэробики.	сентябрь	6ч	1ч	5ч	Контрольно- проверочные тесты
2.	ОРУ. Комплекс 3	октябрь	2ч	-	2ч	
3.	Фитнес-тренировка	октябрь	6ч	1ч	5ч	Открытое

	(комплекс 1,2) Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.					занятие для родителей
4.	ОРУ . Комплекс 4	ноябрь	2ч	-	2ч	
5.	Фитнес-тренировка (комплекс 3,4)	ноябрь	6ч	1ч	5ч	
6.	ОРУ. Комплекс 5	декабрь	2ч	-	2ч	
7.	Фитнес-тренировка (комплекс 5,6) Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.	декабрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
8.	ОРУ. Комплекс 6	январь	2ч	-	2ч	Совместное спортивное развлечение
9.	Фитнес-тренировка (комплекс 7,8)	январь	6ч	1ч	5ч	
10.	ОРУ. Комплекс 7	февраль	2ч	-	2ч	
11.	Фитнес-тренировка (комплекс 9,10) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	февраль	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
12.	ОРУ. Комплекс 8	март	2ч	-	2ч	
13.	Фитнес-тренировка (комплекс 11,12)	март	6ч	1ч	5ч	

14	ОРУ. Комплекс 9	апрель	2ч	-	2ч	Спортивное представлени е для детей ДОУ
15.	Фитнес-тренировка (комплекс 13,14)	апрель	6ч	1ч	5ч	
16.	ОРУ. Комплекс 10.	май	4ч	-	4ч	Контрольно- проверочные тесты
17.	Фитнес-тренировка (комплекс 15,16)	май	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
	Итого:		72ч	9ч	63ч	

2.5. Структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально – ритмических композиций.

2. Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, как классическая аэробика, фитбол – аэробика, силовая тренировка(упражнения с предметами: гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ платформе, атлетическими мячами и т.д. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

2.6. Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег 10м, 20м.30м со старта.

Проводится на беговой дорожке с высокого старта. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на коврике на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола(стопы придерживать), на подъем –вдох, на опускание-выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90.

Тест на гибкость: из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч. Пятки находятся на нулевой отметке. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

2.9. Рабочая программа

Рабочая программа - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения образовательных областей, основывающийся на федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Рабочая программа является составной частью дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» Детского сада № 8, разработана с учетом нормативных документов и парциальной программы «Детский фитнес» Е.В. Сулим. Парциальная программа курса разработана в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Рабочая программа принята на заседании Педагогического совета № 1 от 28.08.2025г. и утверждена приказом заведующего детским садом. Реализация Рабочих программ обеспечивает укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

III. Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия рассматриваются на основании:

- материально-технического обеспечения;
- информационного обеспечения;
- программно-методического обеспечения;
- кадрового обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

Требования к материально-техническим условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы следующие:

- 1) требования, определенные в соответствии с СанПин;
- 2) требования, определенные в соответствии с правилами ПБ;
- 3) требования к средствам обучения в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

Помещение (музыкально-физкультурный зал) для занятий достаточно просторное общей площадью - 85,1 кв.м, хорошо освещено согласно нормативам, проветриваемое, оснащено водным и канализационным санитарно-техническим оборудованием.

В группе созданы оптимальные условия для работы:

№	Наименование	Количество
1.	Шкаф для спортивных атрибутов	1 шт.
2.	Фитбол	15 шт.
3.	Мячи малые	15 шт.
4.	Мячи большие	15 шт.
5.	Набивные мячи	
6.	Обручи малые	15 шт.
7.	Обручи большие	15 шт.
8.	Гантели	15 шт.
9.	Степ-платформы	15 шт.

10.	Гимнастические коврики	15 шт.
11.	Гимнастические палки	15 шт.
12.	Гимнастические ленты	15 шт.
13.	Гимнастические скамейки	2 шт.
14.	Гимнастические маты	4 шт.
15.	Эспандеры	15 шт.
16.	Резиновые жгуты	15 шт.
17.	Султанчики	15 шт.
18.	Демонстрационный дидактический материал «Предметы гигиены»	1 шт.
19.	Магнитофон SONY Home Audio Sistem	1шт.
20.	Ноутбук ASUS E3N0CV17469511A и Проектор	по 1шт.

Информационное обеспечение:

№	Наименование	Количество
1.	Диск с аудиозаписями	1шт.
2.	Диск с презентациями и обучающими видеороликами	1шт.

Программно-методическое обеспечение:

№	Программно-методическое обеспечение	Количество
1.	Сулим Е.В. «Детский фитнес.Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.	1шт.
2.	Железняк Н.Ч.- «Занятия на тренажерах в детском саду» М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.	1 шт.
3.	Шилкова И.К. "Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.	1 шт.
4.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- «СА-ФИ-ДАНСЕ»	1 шт.

	Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352С.	
5.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес - данс. Лечебно-профилактический танец» - СПб.: Детство-пресс, 2007.	1 шт.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования - Савонюк Галина Алексеевна, стаж педагогической работы – 23 года, стаж работы в должности инструктора по ФК – 9 лет, имеет высшую квалификационную категорию по должности «инструктор по физической культуре».

Образование:

- средне-профессиональное, 1997г. Ирбитское педагогическое училище, воспитатель в дошкольных учреждениях,
- высшее, 2006г., Уральский государственный педагогический университет, квалификация «педагог по физической культуре», по специальности «физическая культура».

Курсовая подготовка

- 2013г., ФГБОУ ВПО УрГПУ «Актуальные проблемы дошкольного образования (здоровьесберегающие технологии, физическое развитие ребенка)», (объем 72ч.);
- 2015г., ФГБОУ ВПО УрГПУ «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: идеология, содержание, тактика внедрения» (объем 72ч.);
- 2021г. Учебный центр "Всеобуч" г. Нижний Тагил "Организация деятельности инструктора по физической культуре в дошкольном образовании в соответствии с ФГОС", (36 часов)
- 2023г. АНОО ДПО Академия образования взрослых "Альтернатива" "Содержание и технологии деятельности инструктора по физической культуре ДОО в условиях федеральной образовательной программы" (36 часов)

Литература:

1. Железняк Н.Ч.- «Занятия на тренажерах в детском саду» М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.
2. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования»—М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010-120с.
3. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2003.
4. Сулим Е.В.- «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352С.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес - данс. Лечебно-профилактический танец» - СПб.: Детство-пресс, 2007.
7. Шилкова И.К. "Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.