

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Улыбка»

ПРИНЯТА:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
« 30 » 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
по дополнительному образованию детей 3-5 лет  
«Детский фитнес»  
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:  
Леднева А. В., воспитатель

Черногорск, 2022г.

## 1. Пояснительная записка

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 3 до 5 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Фитнес – хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Актуальность.** Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. **Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

**Цель программы:** выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей 3-5х лет;
- профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

**Развивающие:**

- развивать физические качества детей 3- 5х лет (координация, чувство равновесия, гибкость);
- развивать свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

### **Образовательные:**

- формировать знаний о влиянии занятий физкультурой и спортом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знаний об аэробике ( и её подвидах);
- обогащать двигательный опыт детей.

### **Воспитательные:**

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитывать у детей эмоционально положительные отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Срок реализации программы** - 2022-2023 учебный год.

## **2. Возрастные особенности детей 3-5 лет**

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно:

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

### 3. Содержание образовательной деятельности

#### Основные блоки:

1. «Аэробика».
2. «Степ – аэробика».
3. «Упражнения с фитболами».
4. «Step by step» (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
5. «Baby games» (подвижные игры, эстафеты).
6. «First step» (освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).

#### Условия реализации

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 3-5 лет. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке (при соответствующих погодных условиях) с необходимым инвентарем.

№	Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Групповая работа	2	8	64
	Итого:	2	8	64

#### 4. Перспективный тематический план

Месяц	Наименование темы	Количество часов
<b>Октябрь</b>	1. Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами. Упражнения с фитболами	2
	2.«Аэробика». «Степ-аэробика»	2
	3.«Аэробика». «Степ-аэробика».	2
	4.«Аэробика» «Упражнения с фитболами».	2
<b>Ноябрь</b>	1.«Ознакомление детей с техникой step by step». «step by step, силовая гимнастика».	2
	2. «step by step, силовая гимнастика». «Степ-аэробика».	2
	3.«step by step, силовая гимнастика». «Степ-аэробика».	2
	4.«Степ-аэробика» «Степ-аэробика»	2
<b>Декабрь</b>	1.«Ознакомление детей с техникой зверобика» «Зверобика, силовая гимнастика»	2
	2.«Зверобика, силовая гимнастика» «Степ-аэробика	2
	3.«Зверобика». «Силовая гимнастика».	2
	4.«Аэробика».	2
<b>Январь</b>	1.« Знакомство детей с новым видом фитнеса (Baby games)». «Аэробика».	2
	2. «Baby games», степ-аэробика. «Аэробика».	2
	3.«Силовая гимнастика». «Степ-аэробика».	2
	4. «Силовая гимнастика». «Степ-аэробика».	2

<b>Февраль</b>	1. «Аэробика, силовая гимнастика». «Аэробика, силовая гимнастика».	2
	2. «Силовая гимнастика с резинками». «Силовая гимнастика с резинками».	2
	3. «Степ-аэробика». «Степ-аэробика».	2
	4. «Аэробика».	2
<b>Март</b>	1. «Акробатика».	2
	2. «Степ-аэробика».	2
	3.«Аэробика. Силовая гимнастика».	2
	4. «Упражнения с фитболами».	2
<b>Апрель</b>	1. «Знакомство детей с новым видом фитнеса (First step)».	2
	2. «Упражнения с фитболами».	2
	3.«Акробатика».	2
	4. «Степ-аэробика».	2
<b>Май</b>	1. «Степ аэробика, акробатика»	2
	2. «Акробатика».	2
	3. «Упражнения с фитболами».	2
	4. «Диагностика».	2
<b>Итого</b>		64

## 5. Планируемые результаты

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
- Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков.

## **6. Список литературы**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009.
4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.