

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №38 «Апельсин»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08 2019г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №38  
«Апельсин»  
*Г.В. Ушакова*  
Приказ № 111 от 02.09 2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
дошкольного образования  
физкультурно- спортивной направленности  
«Фитнес для дошкольников»

Срок реализации: 2 года  
Возраст детей: 5 – 7 лет

## ***Введение***

Сохранение и укрепление здоровья детей – это одна из главных стратегических задач развития современного общества. Дошкольный возраст, решающий в становлении физического и психического здоровья детей. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Эффективность данной работы зависит от множества факторов, среди которых можно назвать: учет особенностей организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, выбор программы физкультурно оздоровительной направленности, содержания занятий физическими упражнениями, прогнозирование и оценка результативности процесса образования.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а значит — нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Использование программы «ДЕТСКИЙ фитнес в ДОУ» (на физкультурных занятиях, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

# 1. Нормативная часть учебной программы

## 1.1. Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-оздоровительной направленности является адаптивной программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке

Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 № 80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Программа развивает не только координацию, выносливость, силу, но и чувство ритма, артистичность, формирует правильную осанку и красивую фигуру. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой, у них

вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Данная программа физкультурно-оздоровительной направленности является адаптированной программой по обучению детей детскому фитнесу в дошкольном учреждении.

## **1.2 Цель программы**

Основной целью программы «Детский фитнес в ДОУ» является укрепление здоровья дошкольника средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование у детей основ здорового образа жизни.

## **Основные задачи**

*Оздоровительные:*

- охрана жизни и закрепления здоровья детей;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма;
- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной массы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- повышение активности и общей работоспособности.

*Образовательные:*

- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;

- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
- формирование основ здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности « и изящества танцевальных движений;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **1.3 Формирование групп**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на период обучения с 5 до 7 лет для детей старшего дошкольного возраста. Периодичность занятий 2 раза в неделю. Длительность занятия – от 25 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

## **2. Методическая часть учебной программы.**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения.

### **2.1 Основные средства программы**

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности детей, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, футбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, упражнения на тренажерах, элементы танцевальной аэробики.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма ребенка, на которую они направлены.

## ***2.2 Особенности программы***

Однако есть и принципиальные моменты, которые отличают программу детского фитнеса от обычной физкультуры в дошкольном учреждении.

**Во-первых**, программа «Детский фитнес» это комплекс физической подготовки, направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. В этот комплекс входят силовые упражнения на укрепление мышц, а также упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.

**Во-вторых**, подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

**В-третьих**, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

Следует обратить внимание и на такую особенность как создание эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей, которое достигается посредством музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий.

### ***2.3 Виды детского фитнеса, используемые в программе***

#### **Детский пилатес**

Специально составленная программа на основе базовых упражнений пилатес, адаптированных к детям различного возраста. Для 5- 6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость и растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются медленно, плавно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

#### **Калланетика**

(создательница Каллан Пинкни). Это комплексная система упражнений на месте, направленных на то, чтобы растянуть и сократить мышцы.

Так во время занятий делают движения, которые в обычной жизни мы никогда не выполняем, разрабатывая мышцы, которые привыкли "спать". Калланетика включает в себя упражнения, которые разрабатывают абсолютно все группы мышц - ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины, брюшного пресса. Не остается ни одного участка тела, который бы не включался в работу. Причем эта гимнастика выгодно отличается от других тем, что в нее входят растягивающие и статические упражнения. Они

активируют глубинные мышцы, те самые, которые в обычной жизни мы не используем. Упражнения в калланетике выполняются путем фиксации и удержания позы в течение определенного времени.

### **Лечебная гимнастика**

Гимнастика для профилактики нарушения осанки, сколиозов и плоскостопия, направленная на укрепление мышц спины, стопы и голени. Помогает исправить уже имеющиеся нарушения осанки, улучшает общее физическое и эмоциональное состояние ребенка.

Занятия строятся на основе лечебной физкультуры с применением специальных коррекционных и дыхательных упражнений, подвижных игр. Цель лечебной гимнастики - общее укрепление мышечной системы ребенка, нормализация положения плечевого пояса и таза, создание крепкого мышечного корсета. Детский фитнес включает в себя простейшие упражнения лечебной гимнастики, приучающие детей прямо держать позвоночник и голову, укрепляющие мускулатуру туловища и улучшающие согласованность движений.

Все упражнения, способствующие формированию хорошей осанки у детей, выполняются из исходных положений: стоя, лежа, сидя и на четвереньках. Выбираются из каждой группы 1-2 упражнения и чередуются друг с другом так, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на одни и те же мышцы. Например, необходимо движения рук сменять движениями ног и туловища. При подборе упражнений учитывается возраст, спортивное развитие и индивидуальные особенности ребенка (характер, внимание, сообразительность, овладение двигательными навыками).

### **Игровой стретчинг**

Гимнастика на растяжение, она охватывают все группы мышц, носит понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняется по ходу сюжетно – ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой



форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. 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. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-вязочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

#### **Фитбол-гимнастика.**

(В переводе с англ. «фитбол» — мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.) В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Мячи большого размера (фитболы) появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался для игр и развлечений. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Он является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

## Упражнения на тренажерах

Тренажеры - это устройства для тренировки мышц тела. Спортивные тренажеры удовлетворяют потребность ребенка в движении, улучшают координацию, помогают справиться с нервными перегрузками.

Упражнения на тренажерах помогают развитию таких качеств, как сила, скорость, быстрота реакции, выносливость тела, гибкость и ловкость. На тренажерах можно улучшать спортивное и физическое состояние организма, мышц.

Очень важно уметь правильно пользоваться тренажерами. Ведь каждый тренажер создается для определенных упражнений и нужно учитывать нагрузку на организм.

Техническая часть тренажера зависит от того, для каких групп мышц он создавался. Беговая дорожка нужна для развития общей скорости, для укрепления мышц ног, а так общей выносливости организма.

Детский велотренажер - тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает у детей выносливость. Детский тренажер батут доставляет радость детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет. Гребной тренажер и лыжный тренажеры развивают чувство равновесия, способствуют развитию ловкости и силы.

## Элементы спорта

Входят упражнения и элементы из различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола, хоккея и др.

Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями. Акробатические и гимнастические упражнения - очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы,

повышая их функциональную устойчивость. Упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Выполнения таких упражнений вызывают большой интерес у детей и желание повторить их и научиться им, так как эти упражнения являются очень красивыми, необычными и зрелищными. Обучение элементам акробатики и гимнастики начинается с простых упражнений, которые вполне доступны любому ребенку. Эти упражнения составляют базу для изучения более сложных упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, вращения, равновесия, стойки, мосты). Упражнения на координацию, силовые и скоростные навыки, умение управлять собственным телом, владение мячом - вот основные задачи, которые ставятся перед ребятами.

### **Креативная гимнастика**

Гимнастика направлена на развитие выдумки, творческой инициативы с применением нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр. Занятия креативной гимнастикой создают благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. При выполнении отдельных движений и заданий на свободное творчество, ребенок сам ищет, подбирает и творит. Нужно только осуществлять страховку для его безопасности и направлять, если это необходимо. На таких занятиях дети часто раскрываются совершенно с неожиданной стороны. Например, проявляется артистичность, музыкальность, самостоятельность или, наоборот, беспомощность.

### **Аэробика.**

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений - бега, прыжков, танцев. А аэробика как раз и тренирует дыхательную систему.

## Направления

**«Зверобика»**, аэробика подражательного характера, (имитация движений животных), весёлая и интересная для детей. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

**Лого-аэробика** (выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший). Развивает воображение и фантазию, координацию движений и речь.

Танцевальная аэробика в ней лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определённому стилю танца, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечнососудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. Кроме того, это лучшая профилактика простудных и многих других заболеваний.

## Разновидность аэробики

**Фанк-аэробика** менее интенсивная, чем многие виды танцевальной аэробики, включает в себя элементы различных танцевальных стилей. Фанк-аэробика, безусловно развивает пластику рук. Так же благодаря постоянным волнообразным движениям корпуса позвоночник делается гибким и уменьшается риск развития заболеваний спины.

**Хип-хоп** - танцевальный вид аэробики, заимствующий движения из уличных танцев. Основные движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, разнообразные шаги, брейк. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма) В процессе занятия прорабатываются крупные группы мышц, корректируется осанка, развивается пластичность и координация. Хип-хоп аэробика является прекрасным средством для повышения выносливости и улучшения деятельности сердечнососудистой системы.

**Рок-н-ролл-аэробика** привлекает, прежде всего, своей доступностью и относительной легкостью для новичка. Само название говорит о том, что здесь широко используются элементы танца рок-н-ролла. Повороты, прыжки, элементы акробатики и даже бег, вот что лежит в основе этого направления. Рок-н-ролл-аэробика направлена на развитие общей выносливости, координационных способностей, дает заряд бодрости и хорошего настроения.

**Тай-Бо-аэробика.** повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие. Гимнастика тай-бо отличается высокой интенсивностью упражнений, которые представляют собой движения некоторых боевых искусств (каратэ, таэквандо), а также бокса, адаптированные под аэробику и под ритмичную музыку. Тай-бо развивает хорошую реакцию и баланс, что имеет значение не только для занятий или танцев, но и для всегда хорошего самочувствия.

**Степ-аэробика** (от англ. step — шаг) — танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ — степов высотой — 10 см, длиной — 40, шириной — 20 см; с высотой ножки — 7 и шириной — 4 см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4-7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве,

эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Степ-платформы можно использовать на занятиях по физкультуре, для индивидуальной работы, в самостоятельной двигательной деятельности детей.

#### ***2.4 Форма организации занятия***

- групповые;
- индивидуальные;
- самостоятельные;
- занятия зачеты;
- игровые;
- показательные выступления;
- праздники и досуги.

#### ***2.5 Планирование занятий***

Особенности проведения занятий заключаются в том, что на одном занятии могут быть использованы сразу несколько любых видов. Каждое занятие включает в себя упражнения ритмической гимнастики (в разминке или в основной части). Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный настрой, а разнообразие упражнений, воздействующие на все части тела, способствует развитию основных физических качеств. Ритмическая гимнастика в форме круговой разминки является самым эффективным способом подготовки организма к предстоящей физической нагрузке.

Обязательным условием является наличие силовой нагрузки, поэтому упражнения силовой гимнастики проводятся на каждом занятии. После силовой нагрузки выполняются упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения на внимание целесообразно проводить в начале занятия, силовые и кардионагрузки - в основной части, стретчинг - в заключительной.

Занятия второго года обучения, отличаются от первого тем, что содержат упражнения повышенной сложности, увеличена дозировка движений.

## **2.6. Структура проведения занятий**

*По структуре проведения* занятия «Детским фитнесом» напоминают классические занятия по физическому развитию со строгой трехчастной формой, где есть:

**1.вводная часть** (разминка), в задачи которой входят подготовка организма к предстоящей нагрузке, развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировка в пространстве.

**2.основная часть** – освоение и выполнение общеразвивающих упражнений, силовых. Танцевальных упражнений и упражнений на тренажерах, подвижная спортивная игра.

**3.заключительная часть** – упражнения на восстановление дыхания и релаксации.

*В водной части* занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.

*Вводная часть* занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. А задачи сводятся к тому, чтобы подготовить организм детей к предстоящей работе в основной части. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев (несложных по координации или хорошо изученных), музыкально-подвижных игр малой интенсивности, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. При подборе упражнений необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности и доступности. Систему упражнений необходимо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

*Основная часть занятия* длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Она должна быть достаточной, но постепенной.

В основной части могут быть использованы упражнения определенной направленности так и целые комплексы, композиции, серии упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях, направленности и отдельном воздействии на мышцы.

*Заключительная часть* занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения на растяжение и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, лежа, сидя.

## ***2.7 Этапы обучения***

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению, элементу);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.



**Начальный этап обучения** характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). В основе начального этапа обучения новым упражнениям лежат специальные знания. Источником этих знаний является словесное объяснение и демонстрация упражнения воспитателем или ребенком. Название упражнения создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.

Показ упражнений или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным показ упражнений является наиболее существенным звеном процесса обучения для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение должно быть образным и кратким. Успех начального этапа обучения зависит и от умелого и своевременного предупреждения и устранения ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз закрепив тем самым предварительное представление о нем.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

На этом этапе основным является расчлененный метод обучения. Уточняются детали техники выполнения упражнения, ведется работа по выявлению и устранению ошибок. Количество повторений упражнения в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания упражнения существенно ускоряется.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, упражнениями в различных комбинациях, комплексах и танцах

### ***2.8 Правила тренировок***

- начинать тренироваться следует не раньше, чем с 5 лет;
- перед тем как начать занятия, следует пройти медицинское обследование на предмет допуска к физическим нагрузкам;
- все приведенные упражнения требуют от педагога пристального внимания. Ребенок должен их выполнять только под его чутким руководством;
- упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными. Нужно постоянно вносить в тренировки эффект соревнования;
- продолжительность занятия должна регулироваться возрастом ребенка, временем суток и степенью усталости ребенка до занятий;
- длительность занятий не должна превышать 30 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те же прыжки со скакалкой;
- выполнять упражнения допускается только при условии нормального самочувствия ребенка. Одно из обязательных условий - частота пульса, которая в состоянии покоя не должна превышать 80 ударов в минуту;
- не заниматься физическими упражнениями сразу после еды.

## **2.9 Правила оптимальной нагрузки**

- начинать физические упражнения необходимо с минимальной дозировки;
- физическая нагрузка более желательна во второй половине дня, но не поздно вечером;
- во время физических упражнений дыхание ребёнка должно быть свободным и произвольным;
- упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы распределение нагрузки на все части тела было равномерным;
- комплекс упражнений должен начинаться и заканчиваться лёгкими упражнениями;
- если упражнений много, ребёнку необходимо обязательно делать перерыв на 30 - 40 сек.;
- нагрузка должна увеличиваться постепенно;
- интенсивность нагрузки следует выбирать таким образом, чтобы сразу после выполнения упражнения частота пульса не превышала 120-130 ударов в минуту;
- если во время физических упражнений ребенок плохо себя почувствовал, упражнения немедленно прекращаются.

## **3. Мониторинговая деятельность**

Мониторинговая деятельность осуществляется обязательно под наблюдением медицинских работников, два раза в год - на начало занятий и по итогам обучающего цикла. Перед тем как набрать детей в группу для занятий тщательно изучается медицинская карта ребенка, отслеживаются хронические заболевания, противопоказания для определенных видов физических упражнений. Обязательно проводятся беседы с родителями каждого зачисленного ребенка. Мониторинг проводится по разработанной по шести основным качествам (выносливость, сила, ловкость, равновесие, быстрота, гибкость) и шести дополнительным (танцевальность,

музыкальность, ритмичность, пластичность, растяжка, творческие способности). При планировании работы, учитываются результаты мониторинга и уровень физического развития каждого ребенка. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (наблюдение врача, пульсометрия, внешние признаки).

#### 4. Учебный план на 2 года обучения

№	Содержание	5 – 6 лет количество часов		6 – 7 лет количество часов	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1	Модуль «Игровой стретчинг»	2	13	3	13
2	Модуль «Фитбол-гимнастика»	2	20	3	21
3	Модуль «Степ-аэробика»	2	25	1	25
4	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	2	3	1	2
	Открытые уроки	1	2	1	2
5	ИТОГО	9	63	9	63

## 5. Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные навыки;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

## 6. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал для занятия фитнесом оборудованный спортивно – игровым комплексом (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое);
- спортивное оборудование: лыжный тренажер, гребной тренажер, беговая дорожка, батут, велотренажеры, степперы;
- малое спортивное оборудование: обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, коврики. Для игр – кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой

гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи;

- спортивная форма: спортивный костюм, шорты, футболка, кроссовки, чешки).

Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду Издательство: Аркти., 2014
2. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. -Л., 1991.
3. Двигательная реабилитация и гимнастические мячи: Методическое пособие.-М., 1995.
4. Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю., Дибур М. Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. - СПб., 2000.
5. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб.. 2001.
6. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. - СПб., 2001.
7. Саютина.М.А., Организация занятий старшего возраста по программе физкультурно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» Метод. пособие, Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения работников образования», 2009. -44с.
8. Красикова И. С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушения осанки. - СПб., 2001.
9. Красикова И. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. -СПб., 2002.
10. Крючек Е. С. Аэробика: Учебное пособие. - СПб., 1999.
11. Крючек Е. С., Кудашева Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - СПб., 1994.
12. Кряж В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск, 1987.
13. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. - М.: Просвещение - Владос, 1994.
14. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - Ростов н/Д., 2002.

15. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под ред. Т. А. Евдокимовой, СПб. - М., 2003.
17. Михайлова М. Л. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
16. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М., 2002.
17. Нестерюк Т. Е. Гимнастика маленьких волшебников. - М., 2002.
18. Овчинникова Т. С. Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб., 2002.
19. Сайкина Е. Г. Фитбол - аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. - СПб., 2004.
20. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. - СПб., 2003.
- Машукова Ю.М. Степ – гимнастика в детском саду //Инструктор по физической культуре 2009.№4