

«Принято»
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №248»
Протокол от 28 августа 2025 г. №1

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ №248
Т.Р. Севастьянова
Приказ от 28.08 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивно-физкультурной направленности
«Детский фитнес»
на 2025-2026 учебный год

Срок реализации-1 год
Руководитель:
Акулич Наталья Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	4
Особенность и новизна	4
Предполагаемые результаты	5
Учебно-тематический план	7
Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»	9
Раздел 1. Детский фитнес с использованием степ-платформы	9
Раздел 2 Фитбол – гимнастика	10
Раздел 3 Стретчинг	11
Раздел 4 Диск «Здоровье»	13
Приложение	14
Диагностика	15
Словарь педагога	16

Пояснительная записка.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных секциях. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные - кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Направленность программы – всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Забота о детях их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Родители часто забывают, что успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении ребенка к регулярным занятиям фитнесом с первых дней жизни. Ведь фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве. Слово фитнес происходит от английского слова «to benefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть и быть здоровым.

В детском фитнесе двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка его физическое и умственное развитие.

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ.

Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота и т.д.

Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: — развитие физических качеств, чувства ритма, гибкости и выносливости, координации; развитие потенциала ребенка, его возможностей.

ЗАДАЧИ:

- Повышение сопротивляемости организма.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мягкие модули, фитболы которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Количество детей в группе не более 10-15 человек.

Продолжительность занятий 1 год – дети 3-4 лет – 15 мин.

дети 4-5 лет - 20 мин.

2 год – дети 5-6 лет – 25 мин.

дети 6-7 лет – 30 мин.

Программа рассчитана

1 занятие в неделю;

4 занятия в месяц - 36 занятий в год.

Структура занятия:

Подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального

состояния;

Основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование упражнения на степ- платформе, с лентами, подвижные игры и т.д.

Заключительная часть - упражнения в сухом бассейне, стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Перечень оборудования для проведения занятий:

- Обручи
- Гимнастические палки
- Мягкие модули
- Тоннель
- Парашют
- Маты
- Массажные кольца
- Массажные мячи
- Коврики
- Конусы
- Степ платформы
- Скамейки
- Мячи разных размеров

Предполагаемые результаты

Дети должны знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес- аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- Развить трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- Выработать коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе;
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программы кружка «Детский фитнес»

1-й год обучения от 3 до 5 лет

№п/п	1. Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
1.2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки.	0.5
2 общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	5
2.2	Разминка	2
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	5
2.4	Базовые прикладные упражнения::ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	2.5
2.5	Танцевальные и базовые элементы аэробики на степплатформе	4,5
2.6	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки. Сюжетно- игровые занятия.	4
2.7	Фитбол гимнастика.	4
2.8	Простые подвижные игры под музыку, стретчинг.	4
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальная работа.	1
4 Итоговый раздел		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, наклон вперёд из и.п. сидя.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов 36		

2-й год обучения от 5 до 7 лет

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
2 общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	5
2.2	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом–хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	5
2.3	Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	3.5
2.4	Танцевальные и базовые элементы на степплатформе.	5
2.5	Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.	4
2.6	Фитбол гимнастика.	4
2.7	Подвижные игры под музыку	5
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
4 Итоговый раздел		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (колво за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.	2
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, открытое итоговое занятие, внутрисадовских праздниках.	1
Общее количество часов 36		

Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

Раздел 1

Детский фитнес с использованием степ-платформы

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми младшего, старшего дошкольного возраста, продолжительностью 15—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.); — в показательных выступлениях детей на праздниках; — как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам.

Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степен под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы.

Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в

эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Раздел 2

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.

Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмикитоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

Раздел 3 Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Раздел 4 Диск «Здоровье»

Диск "Здоровье" предназначен для тренировки вестибулярного аппарата; укрепляет мышцы ног и живота, улучшает кровообращение, увеличивает подвижность всего позвоночника, снижает вес, улучшает кровообращение органов малого таза.

В подготовительной части проводятся упражнения общеразвивающего и общеподготовительного характера. Разминка проводится в течение 10 минут. Сначала даются упражнения в статике на гибкость и разогрев всех групп мышц (круговые вращения головой, руками, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте, потягивания вверх "достать до солнышка", "мельница" и другие упражнения).

Потом выполняются упражнения в ходьбе, беге, используются элементы лечебной гимнастики – для профилактики плоскостопия (ходьба на носочках, на пятках, как "мишки косолапые", прыжки, как лягушка, могут использоваться гимнастические палки).

Основная часть представляет собой объемную часть занятия (15 минут). В ней главная задача состоит в том, чтоб научить ребенка какому-то новому движению и закрепить старые умения и навыки, например лазанию на шведской стенке, поднимание ног на уровень прямого угла там же, ползанию, умение делать "мостик", "лягушку", прыгание на гимнастических мячиках, на скакалке, умение манипулировать простым мячом, даются упражнения на пресс и многое другое.

Так же в конце основной части занятия проводятся игры с инвентарем и без него.

В заключительной части (5 минут) даются упражнения на расслабление и растягивание мышц, обязательно занимаемся на фитболах (полезно для мышц спины, вестибулярного аппарата, для укрепления ног, против плоскостопия и многое другое).

Для достижения хорошего результата применяются следующие **методы и приемы**:

-Использование голосового диапазона. Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

-Не заставлять делать то, что ребенок не хочет. Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

-Не проводятся монотонные занятия. От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

Применять поощрение. Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараются), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Диагностика.

ГИБКОСТИ

Методика:

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с- старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой- на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние.

При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Метание мяча правой (левой) рукой способом —из-за спины через плечо. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание.

Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

