

мкр. Паново, д. 28а, г. Кострома, 156010, ИНН – 4401148114, ОГРН 1144401000160

Тел./ факс (4942) 43-03-61; E-mail: [MADOU\\_detsad\\_76@mail.ru](mailto:MADOU_detsad_76@mail.ru)



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа дошкольного  
образования физкультурно-оздоровительной  
направленности «Детский фитнес»  
для детей 3 - 7 лет**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ «ДЕТСКИЙ САД № 76»**

---

мкр. Паново, д. 28а, г. Кострома, 156010, ИНН – 4401148114, ОГРН 1144401000160

Тел./ факс (4942) 43-03-61; E-mail: [MADOU\\_detsad\\_76@mail.ru](mailto:MADOU_detsad_76@mail.ru)

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий

\_\_\_\_\_ И. Г. Забатурина

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа дошкольного  
образования физкультурно-оздоровительной  
направленности «Детский фитнес» для детей 3 - 7 лет.**

г. Кострома

2020

## Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ

### Пояснительная записка. Цель и задачи реализации программы.

**Детский фитнес** - система мероприятий, направленных на воспитание здорового, физически совершенного, гармонично развитого ребёнка. Это новая ориентация родителей на физическое воспитание ребёнка.

**Цель детского фитнеса** – ориентация на здоровье, укрепление и разностороннее физическое развитие детей и привитие интереса к физическим занятиям и спорту.

**Секция детский фитнес** - это комплекс фитнес - программ для детей от 3 до 7 лет, таких как: общеразвивающие, корригирующие, комплексные, функциональные, на мелкую моторику, фитнес с элементами спорта.

**Цель работы секции** – *оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка, способствование его психофизическому развитию.*

### Задачи:

- Способствовать формированию правильной осанки, гармоничного телосложения.
- Совершенствовать функциональные возможности детского организма.
- Стимулировать у детей естественный процесс развития двигательных способностей и качеств – общей выносливости, силы, ловкости, гибкости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.
- Способствовать формированию основных двигательных навыков
- (равновесие, прыжки, бег, ползание, катание, броски, метание, ловля).
- Обогащение двигательного опыта детей за счёт освоения новых движений, подвижных игр.
- Развивать у детей чувство ритма, умение двигаться под музыку.
- Обучать организационным действиям. Формировать у детей способность к коллективному взаимодействию.
- Поощрять интерес к двигательной активности. Формировать позитивное отношение к фитнес занятиям и здоровому образу жизни.

### Принципы и подходы к формированию программы.

Основные принципы, исходные положения данной программы:

- Всесторонне гармоничное развитие личности.
- Оздоровительная направленность.
- Сознательность детей, активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Принципы и подходы:

1. **Принцип непрерывности процесса физического воспитания.** Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой

предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Принцип «От простого к сложному». Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных, функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность повышенных требований к его функциям. Обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранять большие перерывы.

2. **Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.** От него зависит суммарный эффект занятий. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определённые интервалы отдыха.
3. **Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий.** Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению занимающимися двигательных и психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок. В основе механизма лежат приспособительные функциональные перестройки в организме.
4. **Принцип циклического построения занятий.** Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определённых занятий и этапов, образующих цикл. В соответствии с этим различают 3 вида тренировочных циклов:
  - микроциклы (от 2-3 дней до 7 дней),
  - мезациклы (от 1 до 3 мес.),
  - макроциклы (на 9 мес.-1 год).Данный принцип нацеливает специалиста осуществлять построение системы занятий с учётом и в рамках завершённых циклов.
5. **Принцип возрастной адекватности.** Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами.

### **Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

Программа охватывает два возрастных периода физического развития детей: 3-5 лет (младший и средний дошкольный возраст), 5-7 лет (старший дошкольный возраст). Характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного возраста необходима для правильной организации занятий по физическому развитию.

#### **Возрастные особенности детей 3-5 лет:**

- Снижение интенсивности процессов роста (2-3 см в год рост, 1-2 кг год вес прирост)
- Изменение пропорций тела (астенический, гиперстенический тип телосложения, видны конституционные особенности). Вытягиваются конечности, голова выравнивается относительно тела.
- Появление половых различий в строении тела (Походка разная у девочек и мальчиков, у девочек более тяжелая нижняя часть тела, другие кисти рук).
- Высокий уровень обменных процессов (интенсивная работа сердца и лёгких, повышенная утомляемость в этом возрасте).
- «Брюшное» дыхание, обеспечивается работой диафрагмы и мышцами пресса.

- Терморегуляция несовершенна (одежда должна быть из хлопчатобумажной ткани, футболка, шорты, треки, легкие брючки).
- Интенсивное развитие движений (бег, ходьба, естественные локомоции) при несовершенной координации согласованных движений рук и ног.
- Совершенствование координации движений и зрительно-пространственного восприятия.
- Тесное взаимодействие зрительного восприятия и двигательных действий (ребёнок должен видеть, нельзя выполнять действия с закрытыми глазами)
- Совершенствование мышечно – связочного аппарата, развитие гибкости.
- Интенсивное развитие памяти, мышления, воображения.
- Возникновение и развитие сюжетно-ролевых игр в занятиях.
- Общительность со сверстниками, игры – эстафеты в парах, но командных эстафет в этом возрасте лучше не делать.

### **Возрастные особенности детей 5-7 лет:**

- «Ростовой скачок», интенсивное увеличение веса – ростовых показателей (увеличивание количества повторений в занятиях).
- Изменение соотношений размеров головы и туловища.
- Увеличение длины верхних и нижних конечностей.
- Появление точек окостенения в позвонках, формирование мышечного корсета. формирование осанки).
- Артериальное давление 80/50 – 110/70 мм рт.ст.
- ЧСС снижается до 80-85 уд/мин, при тренировке 140-150 уд/мин.
- Условные рефлексы вырабатываются быстро, но неустойчивы ( например еда за 1 час до тренировки, 30 мин после, создание режима питания работает как условный рефлекс и вырабатывается за 1 мес.)
- Неустойчивое внимание, частая смена заданий должна быть, задания не более 1 мин, задания адекватны возрасту.
- Быстрое развитие утомления (15-17 мин работы, затем отдых-игра, сконцентрировать внимание, далее занятие продолжается).
- Неустойчивость двигательных стереотипов (большое количество повторений для закрепления новых движений). Ставить реальные задания для того, чтобы цель была достигнута.
- Развитие и совершенствование быстроты движений.
- Сохраняется большая потребность в движениях.
- Совместное взаимодействие в командных играх.

### **Планируемые результаты освоения программы детьми дошкольного возраста.**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- сформировано положительное отношение к занятиям по физической культуре, спорту, здоровому образу жизни;
- сформирована правильная осанка, гармоничное телосложение;
- ребёнок осознанно активен;
- развиты двигательные способности и качества: выносливость, сила, ловкость, гибкость, быстрота;
- сформированы основные двигательные навыки.

## **Раздел 2 . СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

### **1. Средства и методики тренировки в каждом возрастном периоде.**

Основные методики тренировки детей от 3 до 5 лет.

#### **Задачи:**

- Обогащать двигательный опыт детей за счёт освоения основных видов движений, ОРУ, подвижных игр.
- Стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей: ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ориентации в пространстве, равновесие, чувство ритма, глазомер.
- Уделять внимание технике выполнения упражнений.

#### **Средства:**

- Подвижные игры. Игры на внимание. Игры по оговорённым правилам.
- Сложные по координации движения ( кувырок, статическое удержание позы).
- Упражнения на гибкость.
- Упражнения с предметами.

Основные методики тренировки детей от 5 до 7 лет.

#### **Задачи:**

- Развитие двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости, меткости)
- Укрепление мышц разгибателей (формирование мышечного корсета, красивой осанки)
- Освоение техники новых движений (последовательность упражнения, новые связки и т.д.)
- Совершенствование ритмической структуры движений.
- Развитие быстроты движений.

#### **Средства:**

- Подвижные и спортивные игры.
- Эстафеты.
- Большое количество повторений для выработки двигательных стереотипов (4-8-12 повторений для данного возраста)

- Танцевальные и силовые упражнения, для развития мышечной силы и мышечной выносливости.

## **2. Формы работы.**

Тренировочный процесс проходит в форме уроков-занятий, которые входят в фитнес – программу, исходя из плана освоения двигательных навыков детьми, возрастных особенностей группы. В секции Детский фитнес мы используем следующие подпрограммы:

Дети от 3-5 лет

- Общеразвивающая «Топ-Топ» (развитие основных двигательных навыков)
- Корректирующая «Шаг за шагом» (профилактика и коррекция плоскостопия)
- Корректирующая «Здоровая спинка» (профилактика и коррекция нарушения осанки)
- Фитболгимнастика (координация движений на гимнастических мячах большого размера)
- Занятия с элементами детской йоги «Йожики» (гибкость и пластика)

Дети от 5-7 лет

- Развивающая «Олимпик» (освоение, повторение и совершенствование основных двигательных навыков)
- Корректирующая «Выпрямляй-ка» (профилактика и коррекция плоскостопия)
- Корректирующая «Шаг за шагом» (профилактика и коррекция нарушения осанки)
- Фитболгимнастика (координация движений, укрепление позвоночника на больших гимнастических мячах)
- Функциональная (тренировка сердечно - сосудистой, дыхательной систем, работа всех групп мышц, в том числе мелких мышц стабилизаторов)
- Фитнес с элементами видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, акробатики, игровых видов спорта.
- Занятия с элементами детской йоги и пилатес для детей (стрейчинг, гибкость, растяжка)

Программы проходят во время учебного года с сентября по май, каждая программа длится 1 месяц, далее по мере усвоения программы повторяются, занятия носят закрепительный характер. Взаимодействие с родителями: 1 раз в 3 месяца проходят открытые занятия (например: ноябрь-декабрь «Фитболгимнастика», апрель-май «Функциональная тренировка детей»).

## **3 Раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

На базе дошкольного образовательного учреждения секция «Детский фитнес» проводит занятия в следующих возрастных группах:

- средняя группа 4-5 лет,

- старшая группа 5-6 лет,
- подготовительная группа 6-7 лет.

В связи с различными физическими способностями детей, созданы также группа спортивной направленности и группа фитнес-подготовка к школе, для ребят, готовящихся к поступлению в 1 класс школы. Занятия в группах проходят согласно сетке расписанию работы секции 2 раза в неделю после дневного сна с 15-00 до 17-00 (табл. 1).

Продолжительность занятий:

- группа 4-5 лет - 20 мин,
- группа 5-6 лет - 25 мин,
- группа 6-7 лет – 30 мин.

Структура занятия:

- вводная часть 5-10 мин.,
- основная часть 20-30 мин.,
- заключительная 3-7 мин.

Наполняемость группы 10-12 человек. Форма одежды – спортивная, шорты, футболка, носки, кроссовки. В занятия включены фронтальный, поточный и индивидуальный способ работы.

### **Зал, оборудование для детских фитнес – программ.**

Занятия по фитнесу проводятся в спортивном зале, площадью 38,5 м<sup>2</sup>. Помещение проветривается, поверхность пола имеет нескользящее покрытие. Зал оборудован детским спортивным и развивающим инвентарём. Оборудование соответствует следующим требованиям:

- яркое, красочное, интересное;
- разнообразное;
- в достаточном количестве (на каждого ребёнка);
- отвечает санитарно-техническим нормам;
- безопасное в использовании;
- прочное.

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                                                           | Количество | Страна производитель |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|
| 1     | Мячи (фитболы) больших диаметров 45 см (для 3-5 лет), 55 см (для 5-7 лет). Лёгкие, приятные на ощупь, структура неоднородная, хорошо моются, высокопрочные. Полка под мячи располагается под потолком. | 12 шт.     | Производство Италия. |
| 2     | Фитнес – лошадки, это лошадка – мяч, для игр, на ней легко страховать ребёнка                                                                                                                          | 6-8 шт     | Производство Италия. |
| 3     | Игровые мячи. Диаметр 26 см, лёгкие, прочная резина, можно накачивать насосом, прыгающие, удобны для бросания и ловли.                                                                                 | 12 шт      | Производство Россия. |

|    |                                                                                                                                                           |                                         |                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| 4  | Массажные мячи. Диаметр 8см для коррекционных занятий, профилактических                                                                                   | 12 шт.                                  | Производство Россия   |
| 5  | Мячи маленькие, используются на всех программах, для сортировки, сбора, игр на внимательность, для эстафет                                                | 40 шт.                                  | производство Италия   |
| 6  | Кольца. Различаются по цвету и поверхности, тонкие резиновые, надувные резиновые, с массажной игольчатой поверхностью, по 2 шт. на каждого                | 24шт.                                   | Производство Италия.  |
| 7  | Массажные диски. Используются при коррекционных или групповых занятиях, для полосы препятствий, эстафет, для удержания равновесия                         | 4 шт.                                   | Производство Италия   |
| 8  | Массажные кочки. Используются при коррекционных или групповых занятиях, для полосы препятствий, эстафет, для удержания равновесия                         | 6 шт.                                   | Производство Италия.  |
| 9  | Тактильные диски. Для развития тактильных навыков. Для профилактики плоскостопия, для построения полосы препятствий                                       | 10шт.                                   | Производство Тайвань. |
| 10 | Разметка (резиновые кружки) используются для разметки, определяют место занимающегося в зале, для игр на внимательность, изучения правой - левой стороны. | 24шт.                                   | Производство Италия.  |
| 11 | Платформы «речные камни, холмы» для построения полосы препятствий, коррекционных занятий, многофункциональны.                                             | 2 набора по 6 шт.                       | Производство Тайвань. |
| 12 | Конусы, «кирпичики» для упражнений, для развития координации движений, для полосы препятствий, для игровых заданий                                        | 2 набора по 4 шт                        | Производство Италия   |
| 13 | Палки гимнастические, 12 шт. длина 60 см (для 3-5 лет), 12 шт. длина 100 см (для 5-7 лет).                                                                | На каждого ребёнка                      | Производство Италия   |
| 14 | Обручи круглые и плоские различаются сечением и размерами                                                                                                 | 4шт 90 см<br>6 шт. 50 см,<br>6 шт. 30см | Производство Италия   |
| 15 | Крепления для палок, обручей к конусам, кирпичикам и друг к другу                                                                                         | 6 шт.                                   | Производство Италия   |
| 16 | Массажные дорожки. Для полосы препятствий, для упражнений по коррекции плоскостопия                                                                       | 4 шт.                                   | Производство Китай    |
| 17 | Мягкое модульное оборудование.<br>-Маты<br>- Пирамиды, полоса препятствий.<br>(для акробатических упражнений)                                             | 3шт. размер 1.2м на 2 м                 | Производство Россия   |
| 18 | «Парашют» диаметр 3, 5м, для релаксирующих и игровых занятий                                                                                              | 1 шт                                    | Производство Италия   |

|    |                                                                                                            |                                  |                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| 19 | Шведские стенки.<br>Гимнастические скамейки<br>Верёвки<br>Канаты<br>(для эстафет. Упражнений на коррекцию) | 3 шт.<br>2 шт.<br>6 шт.<br>2 шт. |                        |
| 20 | Батут гимнастический                                                                                       | 1 шт.                            | Производство<br>Россия |

### 3. Методическое обеспечение.

Для проведения занятий используются следующие методики:

- «Базовый курс: детский фитнес от 1 года до 7 лет»,
- «Коррекционные программы. Осанка и плоскостопие»,
- «Фитболы в занятиях с детьми»

По этим методикам пройдено обучение в г. Москва, в Негосударственном некоммерческом образовательном учреждении «Учебно – Оздоровительный Центр «Фитбол», автор методики, руководитель Левченкова Татьяна Викторовна-профессор кафедры педагогики РГУФКСиТ, а также специалисты Башкирова Е.А., Костромина А.С., Леонова Е.М.

Также используется методика, полученную во время обучения в г.Москва в Федерации Фитнес Аэробики России по курсу: «Детский фитнес с 1 до 9 лет», автор методики Алевтина Усенко, супервайзер, международный презентер программ по детскому фитнесу крупнейшей сети фитнес - клубов России World Class.

Литература:

| №п/п | Автор                                                            | Название                                            | Издательство          |
|------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 1    | А.Л.Бражник                                                      | Эффективные методики<br>растяжки                    | Харьков, 2009         |
| 2    | Скотт Пилатес                                                    | Пилатес для детей                                   | Канада, Торонто, 2002 |
| 3    | А.Н.Глейberman                                                   | Групповые упражнения без<br>предметов               | Москва, 2004          |
| 4    | А.А.Глейberman                                                   | Упражнения с предметами                             | Москва, 2004          |
| 5    | Левченкова Т.В                                                   | Малыши на мячах                                     | Москва, 2007          |
| 6    | Е.А.Башкирова<br>А.С.Костромина<br>Т.В.Левченкова<br>Е.М.Леонова | Коррекционные программы.<br>Осанка и плоскостопие», | Москва, 2009          |