

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №75  
Центрального района Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 1 от 30.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Елюкова А.Е.  
Приказ № 56-ов от 30.08.2022

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 1 от 30.08.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Детский фитнес»

Для детей 3-7 лет.

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Тюрина Вера Ивановна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Детский фитнес» относится к программам физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» составлена на основе многолетнего опыта работы с детьми различных возрастных групп и взрослыми, и изучения большого фактического материала.

### **Актуальность программы**

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных программ. «Детский фитнес» - это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, интегрирующая элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга. В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения актуальность приобретают здоровьесберегающие технологии для детей, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления. Ведь привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры очень *актуально*.

### **Новизна программы**

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- сохранение и охрана здоровья детей
- ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как; активность, эмоциональная возбудимость, гибкость.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В процессе занятий фитнесом у обучающихся улучшается осанка, движения становятся более координированными, улучшается подвижность связок, суставов. Физические упражнения являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Ежедневные физические упражнения являются эффективным средством профилактики умственного

утомления, способствуют устойчивому повышению успеваемости информации, физической и умственной работоспособности. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья обучающихся, их физическому и умственному развитию. Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни. Программа общедоступна, высокоэффективна, эмоциональна с использованием современных фитнес направлений с использованием занятий игровой направленности, занятий с элементами классической и степ – аэробики, с элементами игрового стретчинга, пилатеса, занятий по йоге и танцевальной направленности.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей 3-7 лет.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

***Обучающие:***

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом
- Развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям
- Обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами

***Развивающие:***

- развитие общей физической подготовки (мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости);
- способствовать укреплению здоровья: развитию опорно-двигательного аппарата, содействию профилактике косолапости и плоскостопия, функциональному совершенствованию органов
- дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- формировать двигательные навыки
- развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы

***Воспитательные:***

- воспитание самостоятельности, трудолюбия, терпения;
- воспитание инициативы, взаимопомощи, формирование навыков общения в коллективе
- воспитывать эстетические и моральные качества

## Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 3-7 лет.

Формирование групп: могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные без конкурсного набора, без просмотра физических данных, но при наличии медицинского допуска к занятиям.

**Режим занятий:** - 2 раз в неделю — 64 занятий в год.

**Формы организации занятий:** Подгрупповые

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования

**Планируемые результаты:** для реализации программы определяется ряд результатов

- развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц
- воспитывать коммуникативные качества ребенка, чувство товарищества
- воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах

У детей должны быть сформированы:

- выносливость, гибкость, пластичность, осанка, координация движений;
- доброжелательность в общении, взаимопомощь;
- самостоятельность, трудолюбие, терпение;
- уверенность в себе, инициатива

Предполагается, что к концу обучения дети будут знать технику выполнения основных движений, основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия, виды дыхания, правила выполнения упражнений с предметами.

**Для проверки результатов освоения** учащимися программы используются следующие формы контроля процесса обучения:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков методом визуальной диагностики (в процессе наблюдения за выполнением движений);
- промежуточный контроль умений и навыков
- итоговый контроль умений и навыков

### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	64	2 раза в неделю 15 мин
2 год					2 раза в неделю 20 мин
3 год					2 раза в неделю по 25 мин

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**1 год обучения (3-4 года)**  
**64 часа**

№ п/п	Название раздела. Тема.	Общее кол-во часов	В т.ч.	
			Теор.	Прак т
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общефизическая подготовка Основные движения: ходьба, бег, прыжки	11	1	10
3	Общеразвивающие упражнения	7	1	6

4	Игры на общую физическую подготовку Игры на развитие координации Музыкальные игры	6	-	6
6	Танцевальные упражнения Элементы ритмопластики Игровой стретчинг	11	1	10
7	Звероаэробика Степ-аэробика	13	1	12
8	Пилатес Йога Элементы дыхательной гимнастики	8	2	6
9	Подвижные игры	7	-	7
10	Итоговое занятие	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>

1 академический час = 30 минут

### **Вводное занятие Теория.**

Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Задачи и план работы объединения.

### **Практика.**

Знакомство с физическими возможностями детей.

### **Общефизическая подготовка:**

#### **Теория**

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

#### **Практика**

#### **Ходьба, бег**

Простой шаг с другим ритмом и характером, хороводы, танцевальные шаги с атрибутами (бубны, флажки, ленты, платки)

«Кто как ходит», «Лошадки», «Гуляем по лесу», «Идем в зоопарк»

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Теория**

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

### Практика

Выполнение упражнений, развивающие тело во всестороннем направлении

Выполнение упражнений укрепляющие мышцы спины, живота, ног, рук, груди (сгибание, разгибание, повороты, маховые и круговые движения, взмахи в различных исходных положений, на месте и в движении с предметами и без предметов, с использованием гимнастического оборудования), использование массажных мячиков

### **Игры на общую физическую подготовку, игры на развитие координации:**

«Открывать и закрывать глаза», «Куклы – неваляшки», «Бабочки и паук» и др.

### **Танцевальные упражнения, элементы ритмопластики, игровой стретчинг:**

Игры: «Летает- не летает», «Изобрази животное», «Муравьи» и др.

Музыкальные игры: «Море волнуется», «Кошки и мышки», «Зайцы и волк», «Птицы», «Машинки» и др.

Упражнения стретчинга: упражнения на растяжку, которая формирует правильную осанку и походку; разучивание элементов современных танцев; импровизация и развитие воображения

### **Звероаэробика, степ- аэробика:**

Теория: объяснение преподавателя, техника безопасности

### Практика:

Звероробика: элементы, имитация поведения животных- котиков, собачек и пр.

Степ- аэробика: умение выполнять шаги в центр степ- доски, ставить на степ- платформу всю подошву при подъёме

Базовый шаг, шаги ноги вместе – ноги врозь. Прыжки.

### **Элементы дыхательной гимнастики:**

Теория: Объяснение преподавателем

Упражнения на дыхание : «Насос», «Сильный дровосек», «Мышка и мишка», «Маятник»,

«Лягушонок», «Пчелка»

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр:**

Игры на формирование правильной осанки, ходьбы, бега, прыжков.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы.

**Принципы и методы обучения:****Принцип доступности и индивидуализации:**

Учет возрастных особенностей ребенка, учет функциональных возможностей

**Принцип постепенного повышения требований:**

Постановка перед ребенком все более трудных задач, адаптация организма к нагрузкам

**Принцип систематичности:**

Непрерывность занятий, приучение ребенка к постоянной работе

**Принцип сознательности и активности:**

Заинтересованное отношение ребенка к своим действиям

**Принцип повторяемости материала:**

Повторение вырабатываемых качеств и двигательных навыков

**Принцип наглядности:**

Практический показ движений педагогом

**Развивающая среда:**

Оснащение зала: музыкальный центр, проектор, ноутбук

Оборудование: степ- доски, ленточки, обручи, кегли, скакалки, мячи, массажные мячики, флажки, коврики для занятий на полу, маты, гимнастические скамейки, картотека физминуток, аудиоматериал

**2 год обучения (4-5 лет)**

**64 часа**

№ п/п	Название раздела. Тема.	Общее кол-во часов	В т.ч.	
			Тео р.	Прак т
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общефизическая подготовка Основные движения: ходьба, бег, прыжки	7	1	6
3	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
4	Игры на общую физическую подготовку Игры на развитие координации Музыкальные игры	7	-	7
6	Танцевальные упражнения Элементы ритмопластики Игровой стретчинг	12	1	11



7	Классическая аэробика Степ- аэробика	14	1	13
8	Пилатес Йога Элементы дыхательной гимнастики	7	2	5
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	7	-	7
10	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>ИТОГО:</b>	64	7	57

1 академический час = 30 минут

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Вводное занятие Теория.**

Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Задачи и план работы объединения.

### **Практика.**

Знакомство с физическими возможностями детей.

### **Общефизическая подготовка:**

#### **Теория**

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

#### **Практика**

Ходьба, бег

«Кто как ходит», «Лошадки»

Сочетание бега и прыжков по принципу контраста; различные перестановки в ходьбе, беге в сочетании с различными движениями

Подскоки на месте с поворотами, подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге, широкие прыжки в сторону, подскоки на обеих ногах

«Русская пляска», «Попрыгунчик»

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Теория**

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

#### **Практика**

Постепенный переход от упражнения к упражнению: «книга», «бабочка», «лодочка», «кольцо», «мост» и др.

Выполнение упражнений, развивающие тело во всестороннем направлении  
Выполнение упражнений укрепляющие мышцы спины, живота, ног, рук, груди (сгибание, разгибание, повороты, маховые и круговые движения, взмахи в различных исходных положений, на месте и в движении с предметами и без предметов, с использованием гимнастического оборудования)

**Игры на общую физическую подготовку, игры на развитие координации:**

«Открывать и закрывать глаза», «Куклы – неваляшки», «Бабочки и паук»

**Музыкальные игры:**

«Рыбак и рыбы», игра с радужными лентами и др.

**Танцевальные упражнения, элементы ритмопластики, игровой стретчинг:**

С предметами и без предметов (мяч, ленты, обручи)

Упражнения стретчинга: «Деревце», «Кошечка», «Звездочка». «Дуб», «Волна», «Лебедь»

Упражнения на суставную гимнастику, на растяжку.

**Классическая аэробика, степ- аэробика:**

Теория: объяснение преподавателя, техника безопасности

Практика:

Классическая аэробика: повороты, махи, наклоны, прыжки, приседания с продвижением вперед, назад, в сторону

Степ- аэробика: умение выполнять шаги в центр степ- доски, ставить на степ- платформу всю подошву при подъёме, делать шаг с легкостью

Базовый шаг, шаги ноги вместе – ноги врозь, шаг через платформу

**Элементы дыхательной гимнастики:**

Теория: Объяснение преподавателем

Практика: гимнастика по Стрельниковой

Глубокое дыхание, замедленное дыхание, поверхностное дыхание

«Насос», «Сильный дровосек», «Мышка и мишка», «Маятник»,

«Лягушонок», «Пчелка»

**Подвижные игры и элементы спортивных игр:**

Игры на активацию внимания, мышления, воображения

«Не пропусти мяч», «Игра с мячом», «Попрыгунчики», «Быстро по кругу», «Змея»

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы.

**3 год обучения (5-7 лет)**  
**64 часа**

№ п/п	Название раздела. Тема.	Общее кол-во часов	В т.ч.	
			Тео р.	Прак т
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общефизическая подготовка Основные движения: ходьба, бег, прыжки	9	1	8
3	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
4	Игры на общую физическую подготовку Игры на развитие координации Музыкальные игры	7	-	6
6	Танцевальные упражнения Элементы ритмопластики Игровой стретчинг	12	1	11
7	Классическая аэробика Степ- аэробика	10	1	9
8	Пилатес Йога Элементы дыхательной гимнастики	9	2	7
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	7	-	7
10	Итоговое занятие	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>64</b>	<b>7</b>	<b>57</b>

1 академический час = 30 минут

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Вводное занятие Теория.**

Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Задачи и план работы объединения.

#### **Практика.**

Знакомство с физическими возможностями детей.

## **Общефизическая подготовка:**

### Теория

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

### Практика

Ходьба, бег, прыжки.

Тренировка в двух кругах, встречных движениях в сочетании с танцевальными движениями

## **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения на все мышцы групп, с предметами и без.

### Теория

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

### Практика

Постепенный переход от упражнения к упражнению: «книга», «бабочка», «лодочка», «кольцо», «мост», «береза», «улитка», «рыба».

Выполнение упражнений, развивающие тело во всестороннем направлении

Выполнение упражнений укрепляющие мышцы спины, живота, ног, рук, груди (сгибание, разгибание, повороты, маховые и круговые движения, взмахи в различных исходных положениях, на месте и в движении с предметами и без предметов, с использованием гимнастического оборудования)

## **Игры на общую физическую подготовку, игры на развитие координации:**

«Гусеница», «Скворечники», «Поймай комара»

## **Музыкальные игры:**

«Рыбак и рыбы», игра с радужными лентами, «Дискотека», «Оздоровление с использованием танцевальных шагов»

## **Танцевальные упражнения, элементы ритмопластики, игровой стретчинг:**

Без предметов и с предметами (мяч, ленты, обручи), работа с телом- повороты, отжимания в сочетании с другими элементами.

Упражнения стретчинга: «Деревце», «Кошечка», «Звездочка». «Дуб», «Волна», «Лебедь»

Упражнения на суставную гимнастику, на растяжку.

## **Классическая аэробика, степ- аэробика:**

Теория: объяснение преподавателя, техника безопасности

Освоение основных движений, шагов, выпадов.

Практика:

Классическая аэробика: повороты, махи, наклоны, прыжки, приседания с продвижением вперед, назад, в сторону

Степ- аэробика: умение выполнять шаги в центр степ- доски, ставить на степ- платформу всю подошву при подъёме, делать шаг с легкостью

Базовый шаг, шаги ноги вместе – ноги врозь, шаг через платформу, прыжки.

### **Элементы дыхательной гимнастики:**

Теория: Объяснение преподавателем

Практика: гимнастика по Стрельниковой

Глубокое дыхание, замедленное дыхание, поверхностное дыхание

«Насос», «Сильный дровосек», «Мышка и мишка», «Маятник»,

«Лягушонок», «Пчелка»

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр:**

Игры на активацию внимания, мышления, воображения

«Не пропусти мяч», «Игра с мячом», «Попрыгунчики», «Быстро по кругу», «Змея»

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы.

### **Принципы и методы обучения:**

#### **Принцип доступности и индивидуализации:**

Учет возрастных особенностей ребенка, учет функциональных возможностей

#### **Принцип постепенного повышения требований:**

Постановка перед ребенком все более трудных задач, адаптация организма к нагрузкам

#### **Принцип систематичности:**

Непрерывность занятий, приучение ребенка к постоянной работе

#### **Принцип сознательности и активности:**

Заинтересованное отношение ребенка к своим действиям

#### **Принцип повторяемости материала:**

Повторение вырабатываемых качеств и двигательных навыков

#### **Принцип наглядности:**

Практический показ движений педагогом

### **Развивающая среда:**

Оборудование зала: музыкальный центр, проектор, ноутбук

Оборудование: степ- доски, ленточки, обручи, кегли, скакалки, мячи, флажки, коврики для занятий на полу, маты, гимнастические скамейки, картотека физминуток, аудиоматериал

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
6. Устав ГБДОУ детский сад №75 Центрального района Санкт-Петербурга.
7. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №75;
8. Основная адаптированная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №75.

### **Список используемой литературы:**

1. Детские подвижные игры народов ССР. – М.: Просвещение, 1989. – 240 с.
2. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 334 с.: ил.
3. «Са- фи- дансе. Танцевально – игровая гимнастика. -Фирелева Ж.Е. , Сайкина Е. Г.
4. «Игровой стретчинг» - А.Г. Назаровой

5. «Ритмическая мозаика» - Буренина А. И.
6. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ» - Голицына Н. С.
7. «Театр физического развития и оздоровления» - Ефименко Н.Е.
8. «Подвижные игры» - Жуков М.Н.