

Утверждаю

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Министр просвещения

---

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Вид программы:  
*составительская*

Срок реализации:  
*4 года*

---

Год разработки:  
*2021 г.*

Тирасполь  
2021

**Руководители:**

*Ворона Антонина Александровна, старший преподаватель высшей квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК»;*

*Бойко Наталья Юрьевна, заведующий МДОУ № 17 «Центр развития ребенка», г. Тирасполь.*

**Автор-составитель:**

*Рассулова Светлана Михайловна, воспитатель-методист по физической культуре, воспитатель-методист по ПНД высшей квалификационной категории МДОУ № 48 «Центр развития ребенка» «Мечта», г. Тирасполь.*

**Внутренняя рецензия:**

*Онуфер Валентина Сергеевна, заведующий МДОУ № 48 «Центр развития ребенка» „Мечта”», г. Тирасполь;*

*Гапоненко Наталья Николаевна, заместитель заведующего по образовательной деятельности МДОУ № 48 «Центр развития ребенка» „Мечта”», г. Тирасполь.*

**Внешняя рецензия:**

*Сударикова Анна Юрьевна, старший методист первой квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК».*

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел .....	4
II. Содержательный раздел .....	15
III. Организационный раздел .....	21
<i>Список литературы</i> .....	23

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес» по физическому развитию детей дошкольного возраста спроектирована с учетом требований государственного образовательного стандарта дошкольного образования Приднестровской Молдавской Республики, особенностей организации дошкольного образования, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие», в части формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной программы организации дошкольного образования.

Образовательная программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес» МДОУ № 48 «Центр развития ребенка» „Мечта”» г. Тирасполя разработана в соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 25 июля 2008 года № 499-3-IV «О дошкольном образовании» (САЗ 08-29) в действующей редакции, Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 16 мая 2017 года № 588 «Об утверждении Государственного образовательного стандарта дошкольного образования Приднестровской Молдавской Республики», Приказом Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики от 25 марта 2015 года № 212 «О введении в действие СанПиН МЗ ПМР 2.4.1.3049-15 „Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» (САЗ 15-47), Базисным учебно-развивающим планом организации дошкольного образования (приложение к Приказу Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 18.05.2020 г. № 351).

### **Актуальность**

В современных условиях развития общества, проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и

поистине зрелищный вид физической активности, включивший в себя все лучшее в теории и практике физического воспитания и развития. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей необходимо с раннего возраста.

Образовательная программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, оздоровительной гимнастики – и включает в себя 4 модуля:

1. Фитбол-гимнастика.
2. Степ-аэробика.
3. Игровой стретчинг.
4. Оздоровительная гимнастика.

В основу реализации образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес» положены следующие **принципы**:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- индивидуализация дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей дошкольного возраста (группы)).

**Основные подходы** к формированию образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»:

- деятельный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты, как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- лично ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

– средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды организации дошкольного образования в воспитании и развитии личности ребенка дошкольного возраста.

**Цель** реализации образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил детей дошкольного возраста, способствовать укреплению здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи** образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»:

***Оздоровительные:***

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия); стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок.
5. Приобщение к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
6. Совершенствование эмоциональной сферы дошкольников.
7. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

***Развивающие (образовательные):***

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности.
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации.
6. Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

7. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.

8. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а также познает собственное тело и его многочисленные возможности.

9. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

**Воспитательные:**

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности.

2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству.

4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

5. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и их влияние на укрепление здоровья человека.

6. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.

7. Развитие самоконтроля и самооценки.

**Отличительные особенности** образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»: способствует, в первую очередь, развитию и коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Тип программы – дополнительная образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная-оздоровительная.

Вид – модифицированная.

Программа составлена на основе методических разработок по детскому фитнесу с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук, с учетом опыта практической деятельности воспитателя-методиста по физической культуре, воспитателя-методиста по ПНД МДОУ № 48 «Центр развития ребенка» „Мечта”» г. Тирасполя С.М. Рассуловой.

Категория воспитанников – дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Занятия проводятся по подгруппам от 7 до 10 детей.

Продолжительность реализации рабочей программы – четыре учебных года. Каждый год является завершенным.

Программа является вариативной.

Общее количество часов в год – 36.

Продолжительность занятий:

– II младшая группа – 15 минут;

- средняя группа – 20 минут;
- старшая группа – 25 минут;
- подготовительная к школе группа – 30 минут.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

На один и последующие годы реализации программы могут быть приняты дети, не посещающие занятия, но обладающие умениями и навыками, которые оценивает педагог при поступлении.

### **Условия реализации образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»**

Программа ориентирована на разные возрастные ступени дошкольного возраста воспитанников от 3–7 лет.

<b>Возраст</b>	<b>Кол-во часов/мин в неделю</b>	<b>Кол-во часов/мин в месяц</b>	<b>Кол-во часов/мин в год</b>	<b>Итого часов по всем возрастам в год</b>
<b>3–4 года</b>	15 мин	60 мин	9 ч	54
<b>4–5 лет</b>	20 мин	1 ч 20 мин	12 ч	
<b>5–6 лет</b>	25 мин	1 ч 40 мин	15 ч	
<b>6–7 лет</b>	30 мин	2 ч	18 ч	

### **Физические характеристики детей дошкольного возраста. Возрастные особенности детей**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет).** Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых 3 лет. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7 см, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 см и 98,7 см соответственно. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от 3 до 6 лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам – 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3–4-м годам завершается срастание затылочной кости. К 4 годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3 годам 80 % объема черепа взрослого человека. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мы-



печный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3–4 лет диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года жизни, сохраняется без существенных изменений до 6-летнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечно-сосудистая система лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет).** В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 101 см, а в 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек в 4 года – 99,7 см, в 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

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

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

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

4. Высшая нервная деятельность. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет).** Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3–5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).** Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7–10 см. Средний рост в 6 лет составляет 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 6–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 6–7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110–1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечно-сосудистая система. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 5 годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга 6-летнего ребенка составляет уже более 90 % размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются

достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

### **Целевые ориентиры реализации образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»**

Дети дошкольного возраста, обучающиеся по образовательной программе дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес», прежде всего учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством рабочей программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

#### **Целевые ориентиры:**

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформированность стойкого интереса к занятиям по физическому развитию;
- сформированность интереса к собственным достижениям;
- сформированность мотивации здорового образа жизни;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

#### **Мониторинг**

Мониторинг физического развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом основных физических качеств: гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

## Диагностические методики

### Равновесие:

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопа прижата к колену опорной, ее колено отведено в сторону на  $30^\circ$ , руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Пол	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Мальчики		8,7–12	12,1–25,0	25,1–30,2
Девочки		7,3–10,6	10,7–23,7	23,8–30,0

### Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях.

Пол	Уровень	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Мальчики	Высокий			7 см	6 см
	Средний			2–4 см	3–5 см
	Низкий			Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий			8 см	7 см
	Средний			4–7 см	3–6 см
	Низкий			Менее 4 см	Менее 3 см

### Быстрота

	Пол	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
30 м со старта	Мальчики		9,2 – 7,9	8,4–7,6	8,0–7,4
	Девочки		9,8 – 7,3	8,9–7,7	8,7–7,3

### Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий уровень – соответствие движений и ритма музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний уровень – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий уровень – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### Знание базовых шагов

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий уровень – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **Координационные способности**

Челночный бег	Пол	5лет	6лет	7лет
	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	Девочки	13,0	12,1	11,0

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание психолого-педагогической работы

Содержание образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес» включает реализацию следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Оздоровительная гимнастика.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления (танцы на степах и фитболах).

### Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

### Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений, которые выполняются под музыку. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции,

ориентировку в движении и пространстве, внимание. 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. Использование упражнений в игровой и сюжетной форме дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

### **Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр. Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат» и т.п. С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и



психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

На занятиях фитбол-гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Начинать занятие нужно с простых упражнений, переходя к более сложным.

4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

6. При выполнении упражнений лежа на мяче, не задерживать дыхание.

7. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

8. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

9. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

10. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

11. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

12. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

13. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Следует также обратить внимание на требования к использованию и хранению мячей-фитболов:

1. Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2. Хранить мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30°), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

3. Риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

### **Особенности проведения занятий оздоровительного характера**

Оздоровительная гимнастика – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний.

Занимаясь оздоровительной гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. Дети становятся спокойнее, уравновешеннее. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима, во второй половине дня на прогулке и в помещении).

Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (*зал, площадка*) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Оздоровительная гимнастика включает в себя:

- упражнения для формирования правильной осанки, коррекции плоскостопия, укреплению мышечной системы;
- гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров (пальчиковая гимнастика, элементы логоритмики);
- дыхательную гимнастику;
- самомассаж биологически активных точек;
- гимнастику для глаз;
- упражнения психогимнастики;
- релаксационные упражнения;
- упражнения на координационной лестнице.

## Особенности проведения занятий по степ-аэробике

Степ-аэробика – это танцевальные движения, проводящиеся на специальных платформах, называемых «степами». Платформа размером 40х20 см высотой 10 см. Методика занятия заключается в поочередных подъемах на платформу и спусках с нее под приятную музыку. Степ-аэробика положительно сказывается на здоровье ребенка в целом и имеет ряд достоинств:

- укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная и мышечная системы;
- повышается настроение и снимается стресс. Степ планомерно влияет на тело, при этом качественно корректирует форму ног и талию. Для занятий данным видом аэробики необходимо минимум предметов, таких как платформа, мяч. Для занятий степ-аэробикой подойдет любая спортивная одежда желательно из натуральных тканей и удобной для выполнения активных упражнений. Так как занятия данным видом аэробики очень интенсивны, обувь должна быть удобной, подошва не должна быть скользкой, а сама обувь – крепко держаться на ноге. Лучше всего заниматься степ-аэробикой в кедах или кроссовках. При выборе платформы обязательно необходимо проконтролировать, чтобы ее поверхность была не скользкой. Так сердце и мышцы смогут легче привыкнуть к нагрузкам. При выполнении упражнений необходимо опустить плечи, а голову держать высоко поднятой, вся нагрузка должна приходиться на спину, живот, ягодицы и ноги. Ритмичная музыка, грамотный преподаватель, платформа и хорошее настроение – вот и все, что нужно для занятий степ-аэробикой.

Существуют ошибки, которых нужно избегать, выполняя упражнения:

- следить за постановкой колена, на которой приходится вес тела;
- корпус необходимо держать прямо, чтобы контролировать равновесие;
- необходимо обратить внимание на опускание, оно должно начинаться с носка, а не со всей поверхности стопы, чтобы не травмировать позвоночник;
- для сохранения в целостности связок и сухожилий необходимо сначала освоить комплекс простых базовых упражнений.

## Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
1	Фитбол-гимнастика	9	9	9	9
2	Степ-аэробика	9	9	9	9
3	Оздоровительная гимнастика	9	9	9	9
4	Игровой стретчинг	9	9	9	9
	Итого	36	36	36	36

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми целевых ориентиров освоения программы в начале и конце учебного года. Мониторинг достижения детьми планиру-

емых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа рассчитана на четыре возрастные ступени:

- 1) младшая группа – 3–4 года;
- 2) средняя группа – 4–5 лет;
- 3) старшая группа – 5–6 лет;
- 4) подготовительная группа – 6–7 лет.

Качество и продолжительность образовательной деятельности соответствует требованиям Приказа Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики от 25 марта 2015 года № 212 «О введении в действие СанПиН МЗ ПМР 2.4.1.3049-15 „Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений”» (САЗ 15-47).

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Материально-техническое и методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детский фитнес»

Условия для реализации рабочей программы «Детский фитнес» по модулям:

##### 1. Материальная база:

- 1) спортивный и музыкальный зал.
- 2) коврики.
- 3) мячи.
- 4) обручи.
- 5) скакалки.
- 6) фитболы.
- 7) скамейки.
- 8) степ-платформы;
- 9) магнитофон;
- 10) аудио- и видеозаписи.

**Форма:** спортивная одежда – футболка, майка, шорты, кеды, чешки.

##### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

###### Мячи:

- для лечебной гимнастики;
- для балансировки;
- теннисные мячики для дыхательной гимнастики;
- массажные;
- резиновые большие;
- резиновые средние;
- резиновые маленькие;
- набивные;
- для настольного тенниса;
- маленькие пластмассовые для сухого бассейна.

###### Спортивные доски:

- доска для ходьбы;
- наклонная доска.

###### Массажеры для ног:

- большие;
- маленькие;
- коврик для массажа ног.

###### Гимнастическая скамейка:

- большая;
- маленькая;

**Мешочки с песком** весом в 150 г и 200 г.

**Кубы:**

- большие;
- средние;
- кубики для упражнений;
- ориентиры.

**Обручи:**

- большие;
- средние;
- малые.

**Дуги для подлезания** – железные.

**Лестницы:**

- скоростная координационная;
- веревочная.

**Гимнастические палки** – пластмассовые.

**Гантели и другое оборудование:**

- 0,5 кг;
- пластмассовые;
- скакалки;
- корзины для мячей;
- кегли;
- канаты;
- сетка волейбольная;
- диски «Здоровье»;
- тоннель;
- степы;
- магнитофон;
- шведская стенка – 6 пролетов;
- маты;
- самокаты;
- рулетка;
- секундомер;
- бубен;
- насос;
- кольцо для баскетбола;
- ракетки для бадминтона;
- ракетки для настольного тенниса;
- стойка для прыжков в высоту.

**Флаги:**

- большие;
- маленькие разноцветные.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5–7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4–5 лет. Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: Учитель, 2012.
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5–6 лет. Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: Учитель, 2012.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6–7 лет. Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: Учитель 2012.
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2012.
8. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
9. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: Детство-Пресс, 2018.
10. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
11. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
13. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
14. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
15. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
16. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
17. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников: конспекты занятий. – СПб.: Детство-Пресс, 2017.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
19. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3–7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
21. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
22. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
23. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2014.
24. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2012.
25. Сулим Е.В. Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2014.
26. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: Детство-Пресс, 2016.
27. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.
28. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2013.