

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 174 «Сказка»

Принято  
решением Педагогического совета  
(протокол от 08.12.2023 № 2)



Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ д/с № 174 «Сказка»  
М. К. Войтенко  
Приказ от 01.02.2024 № 77-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
«Детский фитнес «Искорки»**

г. Новосибирск.  
2024 г

## Оглавление

<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы .....	5
Цели и задачи программы .....	6
Принципы и подходы к формированию программы.....	6
Характеристика особенностей развития детей .....	7
Планируемые результаты реализации программы .....	9
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	10
<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>13</b>
Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста .....	13
Основные направления занятий фитнесом .....	14
Типы занятий.....	16
Взаимодействие с родителями: .....	17
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>18</b>
Материально-технические условия.....	18

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **Пояснительная записка.**

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Декларация прав ребенка (принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года)

2. Конвенция о правах ребенка (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года. Ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990г., с изменениями)

### **Федеральный уровень**

3. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. (редакции от 01.07.2020г.)

4. Федеральный закон РФ "О дополнительном образовании" от 12.07.2001 (принят Постановлением ГД ФС РФ от 12.07.2001 N 1794-III ГД)

5. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

6. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 07.07.2021) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-Р "Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года"

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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"

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" ( раздел 6 ) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями Приказ МП № 470 от 5. 09. 2019г. и Приказ МП № 533 от 30. 09. 2020г.)

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

18. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

19. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // Утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вн

#### **Региональные нормативные акты**

20. Федеральный проект «Успех каждого ребенка». Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3

21. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

22. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей в Новосибирской области"

23. Распоряжения Правительства НСО от 31. 10. 2018г. № 404 – пр «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образования» в НСО.

24. Приказ № 3260 от 24 декабря 2019г. Министерства образования НСО «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественная экспертиза)»

### **Актуальность программы**

Научные исследования в сфере гигиены, эпидемиологии, здравоохранении убедительно доказывают, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни каждого. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

В нашем детском саду созданы условия для всестороннего развития детей, в том числе для укрепления здоровья, профилактики и коррекции. В ДОУ функционируют группы общеразвивающей, оздоровительной, комбинированной и компенсирующей направленности. Пристальное внимание уделяется удовлетворению потребностей детей в двигательной активности, но, несмотря на это, все-таки дошкольникам не хватает движения – дорога домой в машине родителей или на санках; вечернее время – просиживание перед телевизором. Для решения этой проблемы создается данная программа, как результат поиска эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Введение детского фитнеса и внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста. Фитнес — вид физической активности, направленный на поддержание хорошей физической формы, достигаемой за счёт физических нагрузок.

Детский фитнес – это система спортивно-оздоровительных занятий, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей и физической

подготовки ребят и включает элементы аэробики, гимнастики и силового тренинга, фитбол-аэробика, танцевальные движения и т. д. «Целевая аудитория» этого направления – дети от пяти лет.

Направленность данной программы – физкультурно-оздоровительная.

### **Цели и задачи программы**

Цель Программы: оздоровление и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование интереса к здоровому образу жизни.

#### ***Программа направлена на решение следующих задач:***

##### ***Оздоровительные:***

1. Способствовать росту и развитию опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма;
3. Развивать речь.

##### ***Обучающие:***

1. Учить искусству управления своим телом;
2. Способствовать формированию основных двигательных навыков;
3. Формировать умение согласовывать движения тела с музыкой;
4. Обучать безопасным способам выполнения различных видов движений.

##### ***Развивающие***

1. Развивать органы дыхания, кровообращения;
2. Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Способствовать развитию чувства ритма, памяти, внимания.

##### ***Воспитательные***

1. Формировать у детей стремление к активной деятельности и творчеству;
2. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке
3. Формировать интерес к здоровому образу жизни.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

1. Принцип возрастного соответствия — предлагает содержания и методы работы в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;

2. Принцип развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает передачу и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения. Последующий материал усвоения опирается на предыдущий, что создает предпосылки для более качественного усвоения обучаемыми новых знаний и приобретение навыков.

4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип позитивной социализации детей заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

### **Характеристика особенностей развития детей.**

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.

Возраст обучающихся 5 – 6 лет

▪ Психолого-педагогические особенности обучающихся

— Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

— К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры.

— С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения

сотрудничества и партнерства.

Возраст обучающихся 6 – 7 лет

— На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии обучающихся, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Обучающиеся хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.

— Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

— У обучающихся вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

— Обучающиеся активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Занятия фитнесом, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

— обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);

— оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

### ***Физическое развитие для детей с ТНР***

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

— становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;

— овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);

— развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной

— активности;

— формирования начальных представлений о некоторых видах



спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

— В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

— Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

### **Планируемые результаты реализации программы**

–сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплен свод стопы;

– наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;

– выполняет упражнения на фитболе; ритмической гимнастики с предметами;

– сформирован интерес к здоровому образу жизни;

– развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

– сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;

– сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;

– владеет упражнениями дыхательной гимнастики;

– сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

### ***Планируемые результаты для воспитанников с ОВЗ:***

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

— Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

— Проявляет самостоятельность.

— Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе физических упражнений.

Подготовительная группа (от 6 до 7-8 лет):

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

— Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности.

— Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Реализация программы предусматривает входной, промежуточный и итоговый контроль программных умений и навыков у детей. Входной контроль проводится с целью выявления уровня физической подготовки дошкольников (с 1 по 10 сентября). Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения дошкольниками тем и разделов программы, уровня физической подготовки. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом и уровня физической подготовки (с 15 по 25 мая).

### ***Критерии оценки результатов освоения программы***

– сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплены осанка и свод стопы;

- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- выполняет упражнения на фитболе, ритмической гимнастики с предметами;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

### **Оценка уровня развития**

3 балла:

ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные;

движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия;

изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

2 балла:

ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений;

движения недостаточно четкие;

делает ошибки в координации рук и ног;

иногда теряет чувство равновесия;

иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

1 балл:

ребенок выполняет движения только с помощью взрослого;

координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;

не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Ранжирование успехов воспитанников: · высокий уровень: 1-1,4 балла;  
· средний уровень: 1,5-2,2 балла; · низкий уровень: 2,4-3 балла.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

### ***Формы контроля:***

- проверка физических данных детей;
- опрос;
- обсуждение;
- визуальное наблюдение;
- анализ движений.

### ***Условия набора и формирования групп***

Набор и формирование групп обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) обучающихся.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Группы формируются по возрасту детей: 5 – 6 лет и 6 – 7 лет. Максимальное количество обучающихся в одной группе – 10 - 15 человек.

Допускается возможностью добора обучающихся в группу на место выбывших обучающихся.

Место за обучающимися сохраняется на время его отсутствия в случае болезни, карантина, прохождения санаторно-курортного лечения, отпуска родителей (законных представителей) при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, выданного медицинским учреждением или письменного заявления родителей (законных представителей) на имя руководителя ДООУ.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста**

Детский фитнес – это система спортивно-оздоровительных занятий, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей и физической подготовки ребят и включает элементы аэробики, гимнастики и силового тренинга, танцевальные движения и т.д. Комплекс упражнений помогает поддерживать тело в тонусе, правильно развиваться и хорошо себя чувствовать. Занятие фитнесом состоит из трех частей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи), упражнения с атлетическими мячами (фитбол), отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять

напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

### Основные направления занятий фитнесом:

<p>Классическая аэробика –</p>	<p>это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.</p>
<p>Танцевальная аэробика –</p>	<p>оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.</p>
<p>Стретчинг («растягивание»)</p>	<p>освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. 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. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на</p>

	<p>выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.</p>
Лого-аэробика	<p>чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого–аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.</p>
Дыхательная гимнастика	<p>данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.</p>
Упражнения с фитболом	<p>гимнастика на больших разноцветных мячах. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.</p>

Упражнения на спортивных тренажерах	направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа. Детские тренажеры - путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни. Главное-поддержать собственные стремления маленького человека, помочь развить в себе всесторонние качества личности ребенка.
Упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата	состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки, упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.
Корректирующая гимнастика	состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

### **Типы занятий**

#### **Формы занятий:**

- групповые. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные. Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.



### **Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика);
  - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
  - метод звуковых и пространственных ориентиров;
  - метод наглядно-слухового показа;
  - метод активной импровизации;
  - метод коммуникативного соревнования;
  - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений) в длину с места;
- фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

### **Взаимодействие с родителями:**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями ребенка и непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для физического развития дошкольников. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

№	Содержание
1	Анкетирование родителей воспитанников «Детский фитнес».
2	Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями.
3	Открытое мероприятие для родителей по детскому фитнесу.
4	Консультация для родителей: «Физическое развитие ребенка в домашних условиях»
5	Домашние задания.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Материально-технические условия

Занятия фитнесом проходят в спортивном зале. Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий детским фитнесом - функциональность.

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия. Модули. Тренажеры. Нетрадиционное физкультурное оборудование Полки для используемых инструктором по физической культуре пособий, игрушек, атрибутов. Музыкальный центр.

### Материалы:

№	Наименование предметов	Кол-во (шт)
1	Индивидуальные гимнастические коврики	По количеству детей
2	Мячи резиновые разных диаметров	По количеству детей
3	Шведская стенка	4 шт.
4	Фитболы	10
5	Гимнастические скамейки	2
6	Гимнастические палки	По количеству детей
7	Мягкие модули	По количеству детей
8	Скакалки	По количеству детей
9	Обручи	По количеству детей
10	Маты гимнастические	2 шт.
11	Конусы	15

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
2. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009
- 3.Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ГЦ Сфера», 2006
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка.расту здоровым. М., Владос, 2004
7. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007
10. Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста».
11. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008
12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
- 13.Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ГЦ Сфера» 2014
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008