

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Подвязьевский детский сад» - муниципального образования – Рязанский  
муниципальный район Рязанской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 12 » декабря 2019 г.  
Протокол № 5



Утверждаю:

И.о. Заведующей МБДОУ

И.В.Ерина

« 12 » декабря 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Фитнес-аэробика для дошкольников»**  
(физкультурно-спортивного направления)

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Андрюнькина М.В.,  
воспитатель высшей квалификационной категории

Рязанский район, 2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно- тематический план .....	7
3. Содержание учебного плана .....	8
4. Условия реализации программы.....	10
5. Список источников и литературы.....	11

### Приложения:

1. Приложение №1. Содержание учебно - тематического плана .....	12
2. Приложение №2. Расписание занятий .....	61

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей дошкольного возраста и разработана с учетом стандарта ФГОС ДО. Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Детская фитнес-аэробика – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Программа «Фитнес-аэробика для дошкольников» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий:

- степ-аэробика;
- фитбол-аэробика;

Детский фитнес представлен двумя видами упражнений - занятиях на мячах- фитболах и занятиях на степ-платформах.

У детей дошкольного возраста особенно важно развитие двигательных навыков и физических качеств, так как именно в этом возрасте происходит интенсивное созревание мозжечка, подкорковых образований, коры головного мозга.

Проанализировав динамику хронических заболеваний детей в нашем образовательном учреждении, лидирующими по распространенности являются заболевания костно-мышечной системы (сколиоз, плоскостопие).

Новые подходы в программе по содержанию физкультурных занятий способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников, направлены на предупреждение заболеваний, на приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

На занятиях детским фитнесом активизируется работа всех анализаторов организма (двигательного, вестибулярного, зрительного, тактильного). Отсюда усиление эффекта этих занятий.

Заметно снижается уровень заболеваемости детей и повышается уровень их физического развития, создается благотворное влияние на детский организм.

**Цель программы:** создание условий для развития у детей физических качеств, укрепления их здоровья с помощью современных оздоровительных технологий.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья детей с помощью фитболов и степ-платформ.
2. Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью занятий на фитболах и степ-платформах.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий детским фитнесом, формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

**Адресат программы:**

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. У них начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Упражнения с фитбол-мячами и степами раскрывают внутренний потенциал ребенка, раскрепощают его сознание.

На занятиях с детьми с фитболами и степами в старшем дошкольном возрасте большое внимание уделяется игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием).

Занятия укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности:** подгрупповая (количество детей 8-10).

**Срок реализации:** 32 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 30 минут, во второй половине дня.

### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.

- Повышение уровня физического и психического здоровья детей.

- Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.

- Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

- Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

- Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

### **Критерии и способы определения результативности:**

Результативность отслеживается методом педагогического наблюдения.

### **Формы подведения итогов:**

- Открытое занятие для родителей;

- Документальные формы дневники педагогических наблюдений.

## 2. Учебно- тематический план

Месяц	Тема	Количество занятий
Октябрь	Знакомство с элементами степ-аэробики (базовые шаги)	8 занятий (240 мин)
Ноябрь	Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола	8 занятий (240 мин)
Декабрь	Применение основных элементов степ-аэробики на занятии	8 занятий (240 мин)
Январь	Использование фитбол-мячей в подвижных играх	8 занятий (240 мин)
Февраль	Использование степ-платформ в подвижных играх	8 занятий (240 мин)
Март	Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболах в команде	8 занятий (240 мин)
Апрель	Совершенствование техники выполнения упражнений на степ-платформах в эстафетах	8 занятий (240 мин)
Май	Закрепление техники выполнения упражнений на фитболах и стечах	8 занятий (240 мин)
Всего:		64 занятия (32 часа)

Календарный учебный график формируется в соответствии СанПиНом и разрабатывается в соответствии с количеством набранных детей.

### 3. Содержание учебного плана

Деятельность подразделяется на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части занятия.

Основная часть занятия (10-20 мин.) - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Во время занятий с детьми фитнес-аэробикой необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. Подбирать инвентарь каждому ребенку по росту и размеру.
2. Перед занятием убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы.
3. Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и ИП, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причинило боль и ни вызывало дискомфорт.
6. Избегать быстрых, резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.
7. При выполнении упражнений лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическим упражнениями в ИП лежа на животе, так как, длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
8. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке с целью профилактики травматизма.

Профилактика травматизма достигается также обеспечением необходимых санитарно – гигиенических условий.

Содержание учебно – тематического плана (Приложение №1).

Расписание занятий (Приложение №2).

#### **4. Условия реализации программы**

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- учебно-тематический план;
- методическая литература для педагогов и родителей;
- дидактический материал (иллюстрации, загадки, видеопрезентации и др.) по темам занятий.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- мультимедийная система;
- программное обеспечение;
- выход в интернет.

## **5. Список источников и литературы**

1. Брюханова Н.А. Оздоровительная аэробика: Метод, указания / Сост. Брюханова Н.А. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2014. 35с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес, ТЦ «Сфера», 2014.