

«Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 26»

**Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025 г. протокол № 1**

**Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 26»
_____ О.Н.Карташова
от 01.10.2025 г. № 175**

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности «ФИТНЕС - KIDS»
Возраст обучающихся: дети старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год обучения**

**Автор – составитель:
Иванова Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре**

г. Кириши, 2025 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Программа «ФИТНЕС - KIDS» является программой физкультурно-спортивной направленности.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях стали применяться не традиционные средства физического развития детей такие, как: игровой стрейчинг, упражнения ритмической гимнастики, аэробика и многое другое.

Но не смотря на такое разнообразие средств физической активности исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков ухудшается.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно -сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

1.3. Назначение программы

Назначение рабочей программы «ФИТНЕС - KIDS»

Рабочая Программа предназначена для планирования и организации деятельности педагога по реализации дополнительной общеобразовательной программы детей дошкольного возраста года от 5 до 7 лет.

2. Целевой раздел

2.1. Цели и задачи программы:

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствовать физические способности: силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата детей, профилактика плоскостопия.

Образовательные

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Развивающие

1. Развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
2. Содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные

1. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.
3. Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

2.2. Отличительные особенности программы

Программа «ФИТНЕС - KIDS» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

1. Оздоровительная аэробика
2. Фитбол - гимнастика
3. Степ - аэробика

2.3. Ожидаемые результаты

1. Формирование правильной осанки;
2. Укрепление костно-мышечного корсета;
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти и чувство ритма;
4. Повышение уровня двигательной активности;
5. Использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни;
6. Рост интереса к занятиям по физической культуре;
7. Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.

2.4. Форма сбора информации о результативности

Наблюдение за деятельностью детей на занятиях, беседы с родителями и воспитателями групп воспитанников, посещающие занятия дополнительной программы.

2.5 Категория обучающихся.

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде

всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время 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 значительный 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.

Характеристика развития детей от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно

решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

3. Содержательный раздел

3.1. Форма и режим занятий

Программа «ФИТНЕС – KIDS» предназначена для дошкольников 5-7 лет

Объем программы - 32 часа

Срок освоения программы - 1 год

Обучение проводится в очной форме, в группах по 15 – 20 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по утвержденному расписанию.

<i>Возрастная группа</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>В неделю</i>	<i>В месяц</i>	<i>В год</i>
Старшая группа	25 минут	1	4	32
Подготовительная группа	30 минут	1	4	32

3.2 Организация проведения занятий

В структуру занятий входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

1. Подготовительная часть: 3–5 мин.

Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков.

2. Основная часть: 15-20 мин.

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «фитнес - kids». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, футбол – аэробика, силовая тренировка (упражнения из различных И.П. на степах и фитболах, упражнения на степ платформе, степаэробика; подвижные игры и эстафеты с использованием степов и фитболов.

3. Заключительная часть: 3–5 мин.

Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Основные средства – упражнения на восстановление дыхания, стретчинг растягивание основных групп мышц, и расслабление.

Учебно-тематический план работы

3.3. Календарно-тематическое планирование на 2025-2026_учебный год
программы «ФИТНЕС – KIDS» 5- 6лет»

Месяц	Тема	Задачи	Всего часов	Оборудование
Октябрь	Оздоровительная аэробика «Веселые ритмы»	- Вводное занятие - Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия. - Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. - Учить выполнять базовые шаги с дополнительными движениями рук. - Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. - Учить сохранять равновесие.	4	Музыкальный центр
Ноябрь	«Степ-аэробика»	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой. - Освоение техники базовых шагов. - Изучение комбинаций и упражнений на степ - платформах. - Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом.	4	Музыкальный центр, степ-платформы
Декабрь	«Фитбол-гимнастика»	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой. - Изучение комбинаций и упражнений на фитболах. - Совершенствование координации движений и чувства равновесия. - Учить сочетать движения с музыкой и словом. - Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4	Музыкальный центр, мячи для фитбола
Январь	Оздоровительная аэробика «Веселые ритмы»	- Ходьба на носках, на пятках, ходьба с пятки на носок, бег в колонне по одному, бег с изменением направления. - Суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. - Разучивание новых шагов. - Развивать выносливость, равновесие, гибкость. - Укреплять дыхательную систему.	4	Музыкальный центр
Февраль		- Продолжать учить выполнять упражнения в	4	Музыкальный центр,

	«Степ - аэробика»	такт музыке. - Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. - Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). - Развивать умение твердо стоять на платформе.		степ-платформы
Март	«Фитбол-гимнастика»	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой . - Изучение комбинаций и упражнений на фитболах. - Совершенствование координации движений и чувства равновесия. - Умение сочетать движения с музыкой и словом. - Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4	Музыкальный центр, мячи для фитбола
Апрель	Оздоровительная аэробика «Веселые ритмы»	- Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. - Ходьба с хорошей отмашкой рук. - Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг - Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	4	Музыкальный центр
Май	Подготовка к итоговому занятию	- Повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - Повторение комбинаций степ-аэробики; - Совершенствование координации движений и чувства ритма;	3	Музыкальный центр, мячи для фитбола, степ платформы
Май	Итоговое занятие		1	
		Всего	32 часа	

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026_учебный год
программы «ФИТНЕС – KIDS» 6-7 лет»

Месяц	Тема	Задачи	Всего часов	Оборудование
Октябрь	Оздоровительная аэробика «Веселые ритмы»	- Мониторинг - Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия. - Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - Совершенствование защитных сил организма.	4	Музыкальный центр
Ноябрь	«Степ-аэробика»	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой. - Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах. - Совершенствование координации движений и чувства равновесия. - Умение сочетать движения с музыкой и словом. - Развивать внимание, память.	4	Музыкальный центр, степ-платформы
Декабрь	«Фитбол-гимнастика»	- Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах. - Совершенствование координации движений и чувства равновесия. - Умение сочетать движения с музыкой и словом. - Упражнять в танцевальных движениях. - Развивать внимание, память.	4	Музыкальный центр, мячи для фитбола
Январь	Оздоровительная аэробика «Веселые ритмы»	- Ходьба с хорошей отмашкой рук. - Подскоки, руки на поясе. - Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг, - Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений. - Совершенствовать разученные шаги. - Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	4	Музыкальный центр

Февраль	«Степ - аэробика»	- Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. - Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. - Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). - Развивать умение твердо стоять на степ - платформе.	4	Музыкальный Центр, степ-платформы
Март	«Фитбол- гимнастика»	- Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. - Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук. - Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. - Совершенствование координации движений и чувства равновесия. - Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом.	4	Музыкальный центр, мячи для фитбола
Апрель	Оздоровительная аэробика «Веселые ритмы»	- Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. - Ходьба с хорошей отмашкой рук. - Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг - Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	4	Музыкальный центр
Май	Подготовка к итоговому занятию	- Повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - Повторение комбинаций степ-аэробики; - Совершенствование координации движений и чувства ритма;	3	Музыкальный центр, мячи для фитбола, степ платформы
Май	Итоговое занятие		1	
		Всего	32 часа	

4. Условия реализации Программы

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;

2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;

4.1. Методическая литература

1. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. - М.: Обруч, 2014
2. Василенко М.Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2018
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. -С.-П.: Детство-Пресс, 2015
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. М.: Познание, 2001г.
5. Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1983
6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2012
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол - аэробика для дошкольников. Танцы на мячах. - С.-П.: Детство-Пресс, 2016
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. - М.: Гном и Д, 2014.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-Пресс, 200