

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 112 Центрального района Санкт-Петербурга

Согласована
на заседании
Педагогического совета
протокол от 28.08.2023 № 1

Утверждена
Заведующий ГБДОУ № 112
_____/Кожевникова Н. Н./
приказ № 26-од от 31.08.2023г

Рабочая программа
«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст воспитанников: 3-5 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Столярова О.В.
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2023г

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно – педагогические условия.....	4
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
4. Календарно – тематический план.....	11
5. Оценочные материалы.....	18
Список используемой литературы.....	19

Пояснительная записка

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по футбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

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

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и футбол-гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.
3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Диагностика освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности: - начальная диагностика (сентябрь); - итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

Предполагаемые результаты к концу учебного года

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга
- Умеют управлять своим телом, а так же правильно дышать (носом)
- Освоили составные элементы движений.
- Владеют новыми комбинациями движений.
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

1. Организационно – педагогические условия.

Возраст, сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год. Длительность занятий с детьми младшего дошкольного возраста от 15 до 20 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Возрастная группа 3-5 лет – 15-20 мин

Вводная часть: разминка 2-3 минуты, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 10-12 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 3-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- Принцип умеренности– продолжительность занятий 15-20 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей и других мероприятиях.

Условия набора: Группы формируются по возрасту
Для занятий необходима спортивная форма и чешки.

Материально-техническое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

1. Магнитофон

2. Спортивное оборудование:

- гимнастические палки
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические коврики
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)
- гимнастические гантели (пластик.)
- флажки
- тяжелые гимнастические мячи
- мягкие модули разных форм

2. Учебный план Возрастная группа 3 – 5 лет

№	Тема	Кол-во часов	Форма аттестации
1	Входная диагностика	0,5	Обследование
2	Зверо – аэробика	4	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения;
3	Лого – аэробика	5,5	

4	Силовая гимнастика	4	- расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение;
5	Бэби – дэнс	1,5	- темп движения; - двигательная реакция
6	Стретчинг	9	СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ
7	Дыхательная гимнастика	5	ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ: -Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
8	Итоговая диагностика	0,5	Обследование
	Всего	30	

3. Календарный учебный график

Возрастная группа 3 – 5 лет

Название раздела	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
Входная диагностика	0,5																																
Зверо - аэробика									0,5	0,5	0,5	0,5								0,5	0,5	0,5	0,5										
Лого - аэробика	0,5	0,5	0,5	0,5									0,5	0,5	0,5									0,5	0,5	0,5	0,5						
Силовая гимнастика					0,5	0,5	0,5	0,5								0,5	0,5	0,5	0,5														
Бэби - дэнс																												0,5	0,5	0,5			
Стретчинг					0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					0,5					0,5
Дыхательная гимнастика		0,5	0,5	0,5									0,5	0,5	0,5									0,5	0,5	0,5	0,5						
<i>Итоговая диагностика</i>																													0,5				

4. Календарно – тематический план

Возрастная группа 3 – 5 лет

ЗАДАЧИ:

- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга.
- Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс).
- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.
- Учить быстрому овладению новым комбинациям движений.
- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Развивать красоту, грациозность выполняя физические упражнения под музыку.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	Октябрь 1 – я неделя	1
1.Мониторинг Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом.	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» III. Дыхательная гимнастика(ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»	

	III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	3 –я неделя	1
Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик	
	4 -я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик	
	Ноябрь 1 – я неделя	1
Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька»,	

	«Цапля»	
	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика:</p> <p>ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	3 – я неделя	1
Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма.	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька»,</p>	

	«Цапля», «Звезда»	
	Декабрь 1 – я неделя	1
Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»	
	3 – я неделя	1
Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».	
	4 – я неделя	1

Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>	
	<p>Январь</p> <p>2 – я неделя</p>	1
Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	3 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	4 – я неделя	1
Продолжать закреплять навыки в ползанье.	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка»,</p>	

	<p>«Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>	
	<p>Февраль</p> <p>1 – я неделя</p>	1
Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	3 – я неделя	1
Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Продолжать формировать правильную осанку и	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p>	

чувство ритма	<p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>	
	<p>Март</p> <p>1- я неделя</p>	1
Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Черепашка»</p>	
	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p>	

	Стрейчинг «Черепашка»	
	3 – я неделя	1
Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>	
	Апрель 1 – я неделя	1
Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика(ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	

	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	3 – я неделя	1
Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>	
	Май	
	1 – я неделя	1
Совершенствовать	I. Ходьба и бег в чередовании с	

<p>подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p>	<p>гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	<p>2- я неделя</p>	<p>1</p>
<p>Мониторинг Закрепление</p>	<p>Наблюдение и тестирование. I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p>	
	<p>3 – я неделя</p>	<p>1</p>
<p>Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче.</p>	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>	

Список используемой литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. Степ-данс - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП, Детство-пресс, 2000.
10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)