

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: 5-7 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.....	5
3. Календарный учебный график.....	7
4. Календарно – тематический план.....	8
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*

- Владеют обручем и всеми его способами.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.

## **1. Организационно – педагогические условия.**

### *Возраст, сроки реализации*

Программа рассчитана на 1 год. Длительность занятий с детьми старшего дошкольного возраста от 25 до 30 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 5-7 лет – 25-30 мин

Вводная часть: разминка 3-5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 18-20 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 25-30 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 5 – 7 лет**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма аттестации</b>
1	Входная диагностика	0,5	Обследование
2	Фитбол - гимнастика	4	<b>ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:</b> 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция
3	Спортивная аэробика	1,5	
4	Силовая гимнастика	3,5	
5	Бэби – дэнс	4	

			ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ: -Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
6	Стретчинг (эл. йоги)	11	
7	Дыхательная гимнастика	3	
8	Художественная гимнастика	2	
9	Итоговая диагностика	0,5	Обследование
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	

### 3. Календарный учебный график

#### Возрастная группа 5 – 7 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																													
Фитбол - гимнастика									0,5	0,5	0,5	0,5								0,5	0,5	0,5	0,5							
Спортивная аэробика													0,5	0,5	0,5															
Силовая гимнастика																0,5	0,5	0,5	0,5									0,5	0,5	0,5
Бэби - дэнс					0,5	0,5	0,5	0,5																0,5	0,5	0,5	0,5			
Стретчинг (эл.йоги)		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	0,5	0,5	0,5	0,5			
Художественная гимнастика	0,5	0,5	0,5	0,5																										
Дыхательная гимнастика																0,5	0,5	0,5	0,5									0,5		0,5
<i>Итоговая диагностика</i>																													0,5	

## Возрастная группа 5 – 6 лет

### ЗАДАЧИ:

- Учить овладевать обручем разными способами.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
- Учить сохранять равновесие на фитболах.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	<b>Октябрь</b> 1 – я неделя	1
1.Мониторинг  Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба с хорошей отмахкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»  II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина»  III. ИМП: «Тик-так»,  Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба с хорошей отмахкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»  II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина»  III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»	



	3 –я неделя	1
Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно	<p>I. Ходьба с хорошей отмахкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»</p> <p>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»</p> <p>III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»</p>	
	4 -я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба с хорошей отмахкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»</p> <p>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»</p> <p>III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»</p>	
	<b>Ноябрь</b> 1 – я неделя	1
Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп»,</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»</p>	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба и бег с ленточками,	

	<p>«Галоп»,          II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль»,          «Паучок», «Матрешка», «Дуб»</p>	
	3 – я неделя	1
<p>Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность</p>	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	4 – я неделя	1
<p>Закрепление</p>	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	<p><b>Декабрь</b></p> <p>1 – я неделя</p>	1
<p>Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.</p>	<p>I. Ходьба вприпрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика:          «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	

	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	3 – я неделя	1
Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений в подвижных играх	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»,</p>	

	«Цапля»	
	<b>Январь</b> 1 – я неделя	1
Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами вприпрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»</p>	
	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами вприпрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»</p>	
	3 – я неделя	1
Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами вприпрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок»,</p>	

	«Мостик», «Прыжки» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»	
	<b>Февраль</b> 1 – я неделя	1
Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	
	3 – я неделя	1
Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»	

ЭМОЦИИ	<p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>	
	<b>Март</b> 1- я неделя	1
Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	<p>I. Ходьба вприпрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	2 – я неделя	1
Закрепление	I. Ходьба вприпрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка.	

	<p>ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	3 – я неделя	1
Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений в подвижных играх	<p>I. Ходьба вприпрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</p>	
	<p><b>Апрель</b></p> <p>1 – я неделя</p>	1

Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»</p>	
	2 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»</p>	
	3 – я неделя	1
Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</p>	
	4 – я неделя	1
Закрепление	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»,</p>	



	«Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»	
	<b>Май</b> 1 – я неделя	1
Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	
	2- я неделя	1
Мониторинг Закрепление	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»	
	3 – я неделя	1
Формировать навык выразительности и подвижности, а так же	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки»,	



## 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-танс - 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-Данс»: (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-танс". 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)