

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Платошинский детский сад «Солнышко»
Пермского муниципального округа Пермского края

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом №6
протокол №6 от 02.06.2025г

«Утверждаю»:

Заведующий МАДОУ

«Платошинский детский сад

«Солнышко»

Зайнетдинова Ю.А.



**Программа дополнительного образования детей
«Детский фитнес»**

Срок реализации программы – 1 год

Возрастной состав дети 4 - 6 лет

составитель:

инструктор по физической культуре

Лапшакова Елена Павловна

с.Платошино, 2025г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Информационная карта программы.....	5
3. Расписание организации занятий по программе «Детский фитнес».....	5
4. Список детей.....	7
5. Учебно-тематический план к программе «Детский фитнес».....	8-9
6. Примерный план к программе «Детский фитнес».....	10-16
7. Прогнозируемый результат.....	17
8. Список литературы.....	18

Пояснительная записка.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

По данным статистики все больше детей имеют отклонения в психофизическом развитии, количество детей с I группой здоровья снижается, происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в нашей работе. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Занятия включают в себя формы организации занятий с детьми, представленные современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания. Использование музыкального сопровождения и разнообразного спортивного инвентаря способствуют: укреплению мышц ребенка; повышению способности ориентироваться в пространстве; развивать координацию и ловкость движений; чувство ритма; гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель программы: содействие гармоничному развитию ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике нарушений стопы и осанки, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные.

1. Содействовать развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, силу, координацию.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Способствовать укреплению мышц пальцев кисти и развитию мелкой моторики.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Образовательные.

1. Обогащать двигательный опыт детей.
2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой.
3. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные.

1. Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях.
2. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной и творческой активности.

Информационная карта программы

Ф.И.О. педагога: Лапшакова Е.П.

Направление деятельности	физкультурное
Образовательная область	физическое развитие
Форма и название творческого объединения (<i>кружка, студии, секции, группы, ансамбля и т.д.</i>)	Дополнительная образовательная услуга
Название образовательной программы	«Детский фитнес»
Вид программы	Дополнительная авторизованная программа
Продолжительность образовательного процесса	Один учебный год
Возраст обучающихся	Дети среднего и старшего дошкольного возраста (4 – 6 лет)
Форма организации образовательного процесса	Подгрупповая
Форма организации содержания и педагогической деятельности	Занятие
Достижения обучающихся (на муниципальном, региональном, всероссийском, международном уровнях)	

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»
_____Зайнетдинова Ю.А.

Расписание занятий дополнительного образования детей

«Детский фитнес»

на 2025-2026 учебный год

Название кружка	Ф.И.О. педагога	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Место проведения занятий	Принад- лежность (ОУ, ДК, ДЮЦ)
«Детский фитнес»	Лапшакова Е.П.			19.00- 20.00					Гимнастичес кий зал	ОУ

2025-2026 уч. г.

[illegible]

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»
_____ Зайнетдинова Ю.А.

**Учебный план
(возраст 4 – 5 года)**

	тема	Количество занятий
1	Степ-аэробика, стретчинг	4
2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	6
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика, стретчинг	5
4	Аэробика, силовая гимнастика, стретчинг	4
5	Фитбол-гимнастика	8
6	Итоговое	1
	Итого :	28

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»
_____Зайнетдинова Ю.А.

**Учебный план
(возраст 5 – 6 лет)**

	тема	Количество занятий
1	Силовая гимнастика, стретчинг	7
2	Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, стретчинг	4
3	Силовая гимнастика на степ-платформе с гантелями, стретчинг	4
4	Фитбол-гимнастика	12
8	Итоговое	1
	Итого :	28

Примерный план занятий по программе дополнительного образования детей «Детский фитнес»

Методика проведения.

Занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Продолжительность занятия – до 20-25 минут, согласно возрасту детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю по подгруппам, состоящим из 8-10 человек.

Данная программа рассчитана на один год обучения.

Работа по программе «Детский фитнес» начинается с сентября.

Каждое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную часть.

Вводная часть направлена на организацию, формирование эмоционального и психологического настроения у детей.

Для этой цели используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной силы. И включает в себя упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, выполнение упражнений на фитбол-мячах. Подвижные игры – одна из составляющих основной части, подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть направлена на восстановление организма после физической нагрузки, снятие мышечного напряжения и включает в себя: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения, игровой стретчинг.

Содержание деятельности для детей 4-5 лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -совершенствовать функциональные способности организма; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; -воспитывать нравственно-волевые качества личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - стретчинг «Деревце», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька», «Колобок», «Смешной клоун» -дыхательная гимнастика «Красный шарик» -упражнения с мячом: «Силичи», «Клоун», «Часики», «Пополам», «Перевертыш», «Мостик», «Медуза»
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; -упражнять в беге «змейкой»; -способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; -закреплять навык действовать по сигналу; -воспитывать выдержку и выносливость -Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. -Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями и подпрыгиванием на фитболах. -Разучить подвижные игры с фитболами. 	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; - дыхательная гимнастика «Медуза», «Еж»; - стретчинг «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка» -различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; -игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней). -«Колобок» прокатывания

		<p>фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- «Покачаемся»</p> <p>самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p>
Ноябрь	<p>-учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;</p> <p>-развивать физические качества: равновесие и гибкость;</p> <p>-закреплять навык катания мяча;</p> <p>-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями</p> <p>-упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков.</p> <p>-Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>-Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями и подпрыгиванием на фитболах.</p> <p>-Разучить подвижные игры с фитболами.</p>	<p>-комплекс силовой гимнастики с мячами;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>- стретчинг «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка», «Цветочек», «Лисичка»</p> <p>-различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;</p> <p>-игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай</p>

		<p>развернутой ступней).</p> <p>-«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени</p>
Декабрь	<p>-учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;</p> <p>-упражнять в равновесии;</p> <p>-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>-учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;</p> <p>-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>-комплекс силовой гимнастики на степ-платформе с мячом;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Гуси шипят»</p> <p>- стретчинг «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Волна», «Гора»</p>

Январь	<p>-закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;</p> <p>-содействовать развитию всех групп мышц.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>- комплекс аэробики на степ-платформе;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>-комплекс силовой гимнастики с гантелями;</p> <p>-стретчинг «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет»</p>
Февраль	<p>-развивать умение ловли мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</p> <p>-учить подбрасывать мяч и ловить его сидя;</p> <p>-развивать навык равновесия.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>- комплекс аэробики «Зоопарк»;</p> <p>-пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»;</p> <p>-комплекс силовой гимнастики с мячом;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок»</p>
Март	<p>-развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</p> <p>-развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>-комплекс аэробики;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Шар лопнул»</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка»</p> <p>-«Займи мяч»</p> <p>-«Приседания»</p> <p>-«Горка»</p> <p>- «Покачивание»</p> <p>-«Шагаем по футболу»</p> <p>Подвижные игры</p>
Апрель	<p>-формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>-формировать навык выполнения</p>	<p>-комплекс степ-аэробики;</p> <p>- комплекс силовой гимнастики на степ-платформе;</p>

	<p>точных движений при работе с мячом;</p> <p>-укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</p> <p>-развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Еж»;</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Самолет», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка», «Волк», «Морская звезда»</p> <p>- «Переходы»</p> <p>- «Подними фитбол»</p> <p>- «Передача»</p> <p>- «Перекат»</p> <p>Подвижные игры</p>
--	---	--

Содержание деятельности для детей 5-6 лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -совершенствовать функциональные способности организма; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; -воспитывать нравственно-волевые качества личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - стретчинг «Домик», «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок» -дыхательная гимнастика «Шар лопнул» -силовая гимнастика на степ-платформе «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик» -степ-аэробика
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> -развивать мышечную силу и выносливость; -упражнять в выполнении комплекса упражнений на степ-платформе; -способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; -закреплять навык действовать по сигналу; -воспитывать выдержку и выносливость <p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; - дыхательная гимнастика «Трубочка» «Каша кипит»; - стретчинг «Домик», «Ракета», «Собачка», «Цапля», «Матрешка» -«Крылышки» «Махи ногами», «Крокодил», «Морская звезда»
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; -развивать физические качества: равновесие и гибкость; -закреплять навык катания мяча; -формировать потребность в систематических занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; -дыхательная гимнастика «Поехали» - стретчинг «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник»,

	<p>физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков. <p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>«Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка», «Цветочек», «Лисичка» «Махи ногами» -«Махи»</p>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; -упражнять в равновесии; -упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр; -упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики на степ-платформе с мячом; -дыхательная гимнастика «Гуси шипят» - стретчинг «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Волна», «Гора»
Январь	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; -содействовать развитию всех групп мышц. 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс аэробики на степ-платформе; -дыхательная гимнастика «Ветер» -комплекс силовой гимнастики с гантелями; -стретчинг «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет»
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> -развивать умение ловли мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием; -учить подбрасывать мяч и ловить 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс аэробики «Зоопарк»; -пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»;

	<p>его сидя;</p> <p>-развивать навык равновесия.</p>	<p>-комплекс силовой гимнастики с мячом;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок»</p>
Март	<p>-развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</p> <p>-развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.</p>	<p>-комплекс аэробики;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Шар лопнул»</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка»</p>
Апрель	<p>-формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>-формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;</p> <p>-укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</p> <p>-развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость</p>	<p>-комплекс степ-аэробики;</p> <p>- комплекс силовой гимнастики на степ-платформе;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Еж»;</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Самолет», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка», «Волк», «Морская звезда»</p>

Предполагаемый результат:

4-6 лет

- Умеет действовать по сигналу;
- Способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболе, степ-платформе;
- Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений на фитболе, степ-платформе;
- Владеет навыком выполнения дыхательных упражнений;
- Владеет навыком выполнения упражнений стретчинга;
- Соблюдает правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
- Сохраняет правильную осанку при выполнении упражнений;
- Имеет потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Список литературы.

1. Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013 №5.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2018.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги.: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.
5. Филлипова С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников // Здоровье детей – здоровье нации: сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф./ сост. М.Н.Попова. – СПб.: ЛОИРО, 2008.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.