



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

– детский сад № 8

(МБДОУ – детский сад № 8)

620036 г. Екатеринбург, ул. Удельная, 16,

телефон: +7 (343) 357-01-98

620036 г. Екатеринбург, ул. Цветоносная, 8,

телефон: +7 (343) 300-20-23

e-mail: mdou8@eduekb.ru сайт: <https://8ekb.tvoyasadik.ru/>

ПРИНЯТ:

На педагогическом совете
от 26 «августа» 2025 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 8

_____/О.В. Синицына/
Приказ № 85-2/6 от 26.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровое движение»**

физкультурно-спортивной направленности

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Рубцов Денис Юрьевич

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – 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.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса – фитбол, гимнастика, игровой стретчинг, упражнения с балансиром и фитнес-резинкой – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Принципы реализации Программы.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального

подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

ЦЕЛЬ: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная (оздоровительная)

Возраст участников: 3-5 лет

Наполняемость группы: 10 человек

Срок реализации - 1 год

Реализация: с 01.09.2025 по 30.05.2026

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут

Количество учебных часов в год: 71 час

Место проведения: физкультурный зал.

Виды контроля. Мониторинг в начале и конце учебного года.

Формы подведения итогов. Тестирование каждого обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модуля	Общее кол-во часов	Из них теории	Из них практики
1	Диагностика	5	1	4
2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, художественная гимнастика и стретчинг	22	4	18
3	Киндер-табата	14	2	12
4	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча и стретчинг	16	4	12
5	Круговая тренировка	14	3	11
	Итого за год	71	14	57

Содержание учебного (тематического) плана

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

На первой недели в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй недели проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Перспективное планирование

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1	Диагностика	2
2-3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, художественная гимнастика и стретчинг	4
4	Круговая тренировка	2
ОКТЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	2
2	Киндер-табата	2
3	Силовая гимнастика на балансирах, художественная гимнастика и стретчинг	2
4	Круговая тренировка	2
НОЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, художественная гимнастика и стретчинг	2
2	Киндер-табата	2
3	Силовая гимнастика на балансирах, стретчинг	2
4	Круговая тренировка	2
ДЕКАБРЬ		
1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	4
2	Киндер-табата	2
3	Круговая тренировка	2
ЯНВАРЬ		
1-2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг	2
3	Киндер-табата	2
4	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча и стретчинг	4
ФЕВРАЛЬ		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	2
2	Киндер-табата	2
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	2
4	Круговая тренировка	2
МАРТ		
1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	2
2	Киндер-табата	2
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, стретчинг	2

4	Круговая тренировка	2
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	2
2	Киндер-табата	2
3	Силовая гимнастика на балансирах с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	2
4	Круговая тренировка	2
МАЙ		
1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
2	Киндер-табата	2
3,4	Диагностика	3
	ИТОГО	71

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол гимнастики, отдельно и в связке, игровой стретчинг, упражнения с балансиром и фитнес-резинкой. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;

- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах в заданном темпе и ритме;
- у детей будет проявляться положительная мотивация к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение рабочей программы

Пространственная среда	Спортивный инвентарь
Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки в группах	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; батуты; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; поролоновые палки

Программно-методическое обеспечение:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. - . М.: Мозайка-синтез, 2021
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей.
4. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство- пресс», 2003
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
7. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018
8. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018