

Департамент образования Администрации г.о. Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

---

Принято на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от «02» 08 2022г.

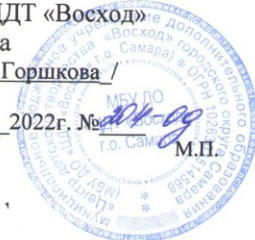
УТВЕРЖДАЮ

Директора МБУ ДО «ЦДТ «Восход»

г.о. Самара

 / О.В. Горшкова /

Приказ от «02» 08 2022г. № 02/08



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 1 год

Разработчик программы:  
Севостьянова Юлия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Самара, 2022.

## Пояснительная записка

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Программа «Детский фитнес» направлена на укрепление здоровья детей, обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу.

### 1.1 Направленность и уровень программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень- ознакомительный.

### 1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является самой актуальной. На первый план выходит проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Новизна программы заключается в том, что она объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений).

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

### 1.3 Цель и задачи программы.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил обучающихся, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи программы:

#### Обучающие

- 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;

#### 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 графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

#### 1.4 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста.

#### 1.4 Срок реализации программы - 1 год.

#### 1.6 Формы (групповые, индивидуальные и др.) организации деятельности и режим (периодичность и продолжительность) занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения. Наполняемость группы 15 учащихся. Продолжительность занятий - два академических часа, 2 раза в неделю.

#### 1.7 Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознано выбирать вид деятельности;</li> <li>- выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;</li> <li>- способности к волевому усилию при достижении поставленной цели;</li> <li>- способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;</li> <li>- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;</li> <li>- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после</li> <li>- принимать и выполнять поставленную задачу;</li> <li>- удерживать цель деятельности до получения её результата;</li> <li>- планировать свои действия в</li> </ul>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать сущность выбранной дополнительной программы обучения, проявлять интерес к занятиям;</li> <li>- работать в коллективе и команде;</li> <li>- владеть танцевальными комбинациями и упражнениями;</li> <li>- владеть знаниями связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- согласованность движений с музыкой;</li> <li>- Ориентироваться в пространстве: определять и использовать основные рисунки, направления в движении; уметь самостоятельно размещаться в</li> </ul>

	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека;</li> <li>- оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);</li> <li>- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).</li> </ul> <p><u>Познавательные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;</li> <li>- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;</li> <li>- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;</li> <li>- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;</li> </ul> <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- уметь задавать вопросы; - договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;</li> <li>- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов</li> </ul>	<p>танцевальном зале;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов коллектива.</li> </ul>
--	--	---

	упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	
--	--	--

### 1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Классическая аэробика	38	10	28	Практический показ
2	Фитбол -аэробика	28	8	20	Практический показ
3	Танцевальная аэробика	24	6	18	Практический показ
4	Стрейчинг	36	10	26	Практический показ
5	Упражнения с предметами скакалки, мячи различных диаметров)	18	6	12	Практический показ

### 2. Содержание

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, упражнения с предметами, фитбол- аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения.

#### Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

1. Классическая аэробика. Основная задача подготовить к работе различные группы мышц. Основные шаги базовой аэробики: марш (обычная ходьба); стрэдл; ви- степ; джампинг – джек; степ – тач; мамбо; грейп вайн; кросс-степ.

2. Фитбол-аэробика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и

эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-аэробика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

3. Танцевальная аэробика. В каждое занятие включена танцевальная аэробика разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а также другие ритмические танцы. Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под музыку, носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

4. Стрэйтчинг – это система растяжек. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

При регулярных занятиях игровым стрэйтчингом развивается: пластичность, мышечная свобода, ритмичность, слуховое внимание, музыкальная память, музыкальный слух.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально–психическое напряжение, развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы.

5. Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Перечень основных видов физических упражнений программы:

Упражнения для развития навыков ходьбы:

Шаг с притопом;

Приставной шаг с приседанием;

Пружинящий шаг;

Боковой галоп;

Переменный шаг;

Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец).

Ходьба на носках, пятках, по кругу;

Ходьбы по мягкой поверхности (можно использовать мягкие модули), по твёрдой поверхности (скамейка);

Ходьба с различными движениями рук и ног;

Ходьба различными способами: полуприсяду, в полном приседе;

Приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад;

Упражнения для развития навыков бега:

Бег змейкой;

Бег по прямой линии;

Бег на месте;

Бег со сменой направления и скорости по сигналу;

Медленный непрерывный бег;  
Эстафета;  
Челночный бег;  
Подвижные игры.  
Упражнения для развития прыжковых навыков:  
Прыжки на фитболах;  
Прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной);  
Прыжки ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь);  
Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед;  
Прыжки из обруча в обруч  
Прыжки через скакалку  
Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:  
Метание мяча;  
Перебрасывание друг другу из разных исходных положений;  
Броски об пол;  
Отбивание мяча с бегом боковым галопом;  
Ведение мяча ногой «Футбол»;  
Упражнения с фитболами;  
Упражнения в равновесии:  
Все виды упражнений в равновесии по программе Васильевой;  
Упражнения в равновесии с фитболами  
Общеразвивающие упражнения без предметов:  
    «Ветерок»  
    «Рисуем кружок»  
    «Волны»  
    «Мешаем кашу»  
    «Пианино»  
    «Буратино»  
    «Бабочка»  
    «Кошка»  
    «Цапля»  
    «Слон и муравей»  
    «Хлопни раз, хлопни два»  
    «Тик-так»  
    «Ночь и день»  
    «Зарядка для ёжика»  
    «Тушим пожар»  
    «Незнайка»  
Игровой комплекс упражнений:  
    «Маленькая птичка синичка»  
    «Весенняя бабочка»  
    «Кошечка»  
    «Колобок»  
Упражнения с предметами  
Упражнения с мячами для разминки:  
    «Мячик вправо, мячик влево»  
    «Рюкзачок»  
    «Мяч к груди»  
    «Солнышко»  
    «Дровосек»  
    «Стульчик»  
    «Круглая ступенька»

«Гибкая спинка»  
«Мячик на голове»  
«У мяча крылышки»  
«Мячик прыгать умеет»

Упражнения с мячом в основной части:

«Мяч на дорожке»  
«Ворота»  
«Боулинг»  
«Сильный животик»  
«Салют»  
«Ведение мяча на месте»  
«Пингвинчики»  
«Зайчики»  
«Кувшинчик»

Упражнения с мячом для укрепления мышц:

«Хвостик зайчика»  
«Лошадки»  
«Сильная спинка»  
«Горка»

Упражнения с фитболами

«Медвежонок несёт бочонок с мёдом»  
«Мяч сверху, внизу, сбоку, сзади»  
«Прыжки на фитболе»  
«Перекаты на животе»  
«Перекаты на спине»  
«Броски фитбола об пол одной и двумя руками»  
«Подбрасывание и ловля фитбола»

Упражнения с обручами

«Катание обруча»  
«Вращение обруча»  
«Кто сильнее»  
«Корзинка»  
«Растяни обруч»  
«Сильный животик»  
«Прыжки через обруч»

Силовые упражнения

«Лодочка»  
«Носорог»  
«Золотая рыбка»  
«Поплыли»  
«Маленькая горка»  
«Уголок»  
«Велосипед»  
«Мячик»  
«Ёжик»  
«Телефон»  
«Наклоны»  
«Крокодил»  
«Замочек»  
«Тюлень»  
«Русалка»  
«Тянем потянем».



#### **4. Контроль и оценка результатов реализации программы.**

Виды оценки результатов, обучающихся: контроль - входной, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение. Основными формами контроля знаний и умений являются выступления детей на праздниках, досугах, а также проведение открытых уроков. Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерии оценки усвоения программы:

- знание о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса
- уровень развития основных физических качеств;
- умение выполнять упражнения с предметами.
- умение выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);

Формы подведения итогов. Формы подведения итогов. Диагностика проводится в форме открытых занятий в середине и в конце учебного года («Праздник танца»). Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка. Танцевальные номера, соответствующие основным требованиям, участвуют в конкурсах, фестивалях различных уровней.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка;

Продуктивные формы: открытые уроки;

Документальные формы: дневники достижений обучающихся.

#### **5. Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы**

5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материалы:

- фонотека произведений классической, современной и народной музыки, звуков природы (шум дождя, пение птиц, морской прибой, колокольной музыки);

5.1.1 Материально-техническое обеспечение программ

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий
- фитболы (по количеству детей в группе);
- скакалки, обручи, коврики по количеству детей;
- мячи разного размера.

5.2 Литература, используемая при написании программы

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.
2. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» под ред. С.О. Филипповой, Санкт-Петербург - 2005г.
3. Левицкий В., Шиврина И., Колосова С. Детский фитнес. Академия фитнеса. -2006 г.
4. Михайлова М., Горбина Е. Поём, играем, танцуем. Ярославль. – 2000 г.
5. Ферелёва Ж., Сайкина Е. Са-фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Санкт-Петербург – 2003 г.
6. Здоровая спина. Нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йоги и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей: Учеб. пособие / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин, Т.А. Шубина, Т.А. Катцина; КГТУ. Красноярск, 1998.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Константинова А.И. Игровой стретчинг. СПб, 1993.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
10. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993.
11. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей / Н.А. Онучин. – М.: АСТ, СПб. Сова, 2005.
13. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб. «Детство-пресс», 2000.
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
17. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. ЛОИРО, 2000.
18. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие. – СПб. «Музыкальная палитра», 2004.
20. Железновы Сергей и Екатерина. Серия «Музыка с мамой» 2005-2006.

### 5.3 Рекомендуемая литература для педагогов и обучающихся

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000

7. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет:  
Творческий центр «Сфера», 2015