

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)

  
«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа № 851  
Голова Е.В.  
«30» 08 2017 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Детский фитнес»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень программы: ознакомительный*

*Возраст детей: 5-7 лет*

*Срок реализации: 36 часов*

**Автор-составитель:**

Барзова Мария Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

## **Содержание**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

**Раздел 2. Содержание программы**

**2.1 Учебный (тематический план)**

**2.2 Содержание учебного (тематического) плана**

**Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы**

**Раздел 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.**

## Раздел 1. Пояснительная записка.

**Направленность** Данная программа основывается на ФГОС дошкольного образования (область «физическое развитие») и направлена на развитие физических качеств детей, способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становлению ценностей здорового образа жизни.

Одной из главных задач обучения и воспитания на занятиях по физическому воспитанию является приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости), создание разносторонней базы двигательных навыков, воспитание гармонично развитой личности.

Основу детского фитнеса составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений. Упражнения направлены на работу и развитие всех мышц и суставов, создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у детей желание заниматься физическими упражнениями. Сюжетно-ролевой детский фитнес представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

**Актуальность** Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

**Цель** Основной целью программы является *разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.*

• **Задачи** *Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений.*

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

*III. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

*IV. Развитие творческих способностей.*

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

*VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Сроки реализации программы** - 1 год (36 часов), 2 раза в неделю по 30 минут.

- **Планируемый результат:** Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

#### 4. Развитие чувства самостраховки.

### Раздел 2. Содержание программы

#### 2.1 Учебный (тематический) план

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Диагностика	1	30 мин	30 мин	<b>- педагогическое наблюдение и ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.</b>
2	Хитрая лисичка	1,5	30 мин	1ч	
3	Серый волк	1,5	30 мин	1ч	
4	Велосипед	2	30 мин	1ч30мин	
5	Факир	2	30 мин	1ч30мин	
6	Кольцо	2	30мин	1ч30мин	
7	Корзина	2	30мин	1ч30мин	
8	Полушпагат	2	30мин	1ч30мин	
9	Березка	2	30мин	1ч30мин	
10	Пингвин	1,5	30мин	1ч	
11	Ножницы	1,5	30мин	1ч	
12	Обезьянки кувыркаются	2	30мин	1ч30мин	
13	Бабочка	2	30мин	1ч30мин	
14	Бабочка распустила крылья	2	30мин	1ч30мин	
15	Кошечка злая и добрая	2	30мин	1ч30мин	
16	Петрушка	1,5	30мин	1ч	
17	Улитка	2	30мин	1ч30мин	
18	Рыбка	2	30мин	1ч30мин	
19	Колобок	1,5	30мин	1ч	
21	Мостик	2	30мин	1ч30мин	
<b>ИТОГО:</b>		<b>36ч.</b>			

#### 2.2 Содержание учебного (тематического) плана

##### Тема 1. Диагностика

**Теория** (30 мин) Беседа, составление индивидуальных карт

**Практика** (30 мин) тестирование физических возможностей

##### Тема 2. Хитрая лисичка

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч) Ходьба по кругу. Боковой галоп. Ходьба с перестроением.  
Упр-е «Хитрая лисичка».

### **Тема 3. Серый волк**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч) Упр-е «Серый волк».  
Боковой галоп.  
Бег змейкой. Построение врассыпную.

### **Тема 4. Велосипед**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.  
Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.  
Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.  
Упражнение «Велосипед»

### **Тема 5. Факир**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.  
Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.  
Вращение бёдрами вправо, влево.  
Круговые движения рук перед собой с хлопком. Упражнение «Факир»

### **Тема 6. Кольцо**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.  
Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.  
Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой. Упражнение «Кольцо»

### **Тема 7. Корзина**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.  
Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. Упражнение «корзина»

## **Тема 8. Полушпагат**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.  
Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.

## **Тема 9. Березка**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч 30 мин) Подскоки.

Бег врассыпную.

Построение врассыпную.

Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.

Руки вверх попеременно, с хлопком. Упражнение «Березка»

## **Тема 10. Пингвин**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч)

Ходьба по кругу. Боковой галоп. Ходьба с перестроением. Упражнение «Пингвин»

## **Тема 11. Ножницы**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч) Руки вниз попеременно, ладонями вниз.

Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.

Руки у плеч, наклоны вперед. Упражнение «Ножницы»

## **Тема 12. Обезьянки кувыркаются**

**Теория** (30 мин)

Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч 30 мин) Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.

Упражнение «Обезьянки».

## **Тема 13. Бабочка**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30 мин) Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.

#### **Тема 14. Бабочка распустила крылья**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.

#### **Тема 15. Кошечка злая и добрая**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч 30 мин) Бег вперёд, назад, руки за головой.

Бег вокруг себя

Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.

Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».

Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз.

Поднимание и опускание рук попеременно.

#### **Тема 17. Петрушка**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч) Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.

Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.

#### **Тема 18. Улитка**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч 30 мин) Ходьба по кругу. Ходьба змейкой.

Упр-е «Мышки». Упр-е «Медведь»

Подскоки. Боковой галоп.

Бег змейкой. Построение в рассыпную.

#### **Тема 19. Рыбка**



**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30мин) Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.

## **Тема 20. Колобок**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч) Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.

Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.

Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.

## **Тема 21. Мостик**

**Теория** (30 мин) Беседа. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

**Практика** (1ч30 мин) Подскоки и бег врассыпную. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. Сидя, ноги вместе, наклоны вперед, руки в упоре сзади. Лёжа на животе упр-е «Рыбка» Упр-е «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр-е «Колобок» Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик». Релаксация "Океан".

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

педагогическое наблюдение

и ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

### **Раздел 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.**

**Коврики, магнитофон, диски с аудиозаписью.**

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2008.

2. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
3. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2009.
4. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2010.
5. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
6. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2011.
7. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
8. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007
9. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2007.
10. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет». «Творческий центр» Москва 2008.
- 11.** «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.