

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 83

Рассмотрено  
на заседании  
Педагогического совета  
«12» сентября 2019 г.

Утверждаю  
Заведующий детского сада № 83  
Бурик Е.А.  
«12» сентября 2019 г.



Развивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности

« Детский фитнес »

для детей 3-5 лет

Автор-составитель:  
Лысяная Ольга Викторовна,  
Инструктор по физкультуре

г. Рыбинск, 2019

## Пояснительная записка

Развивающая программа составлена для детей 3-5 лет.

Программа составлена на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова, с учетом основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» руководитель авторского коллектива Н. Е. Веракса

Программа «Детский фитнес» направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, подвижные игры, комплексы корригирующей гимнастики.

Направленность упражнений по детскому фитнесу:

укрепление мышц рук и плечевого пояса;

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов;

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование правильной осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности;

расслабление и релаксация;

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 3-5 лет. В кружок дети принимаются на свободной основе.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В учебном плане реализуется по 32 часов учебных занятий по 20 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## Цели и задачи программы

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

### **Развивающие:**

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

### **Воспитательные:**

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

Овладеть естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

У детей будут сформированы умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;

Дети научатся выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.

Выполнять движения четко, ритмично, под музыку

### **Условия реализации программы**

Количество занимающихся в группе: 10-15 человек.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят игровой характер.