

Отдел образования Администрации Верх-Исетского района города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №27  
620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а, тел./факс: (343) 245-45-41, 245-82-44,  
e-mail: [mbdou27-ekb@yandex.ru](mailto:mbdou27-ekb@yandex.ru), сайт: 27.tvoysadik.ru

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
«5» 01 20 16г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ № 27-  
детский сад комбинированного вида № 27  
И.Ю.Подкина  
Приказ № 01/2  
от « 20 » 01 20 16г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной общеразвивающей программе

### «ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ» «Здоровей-ка»

для детей от 2 до 6 лет,  
срок реализации – 4 года,  
физкультурно-спортивная направленность

Составитель/разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Павлова Анна Анатольевна

г. Екатеринбург  
2016

## **1. Пояснительная записка**

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка.

До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками. Уроки детского фитнеса проходят в наиболее подходящей для детей форме – игре. При этом они учатся взаимодействовать по правилам, а также думать, зачем в данный момент делают то или иное движение. Постепенно малыши знакомятся со своим телом, узнают на что способны их руки, ноги, спина. Как правило, дети сами задают ритм и тематику каждого занятия своим поведением. Однако существует необходимый тренинг – минимум на каждом занятии: упражнения против сколиоза, плоскостопия и на развитие координации движения.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

## **2. Цель программы**

Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

## **3. Задачи программы**

Укрепление здоровья:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем).

Развитие психомоторных способностей детей:

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие.

- формировать навыки танцевальных движений.
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания.
- поддерживать интерес к двигательной активности.
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Развитие творческих способностей детей:

- развитие мышление
- развивать познавательную активность
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы:**

- приобретение умения ориентироваться в понятиях «фитнес», «здоровый образ жизни»;
- улучшение общей физической подготовки;
- укрепление здоровья.

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной:

- начальная диагностика (октябрь);
- итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

**Тематический план по дополнительной образовательной услуге  
«Детский фитнес» на 2016-2017 учебный год.**

Тема занятия	Кол-во часов
1. Теоретический курс обучения: Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса	1
2. Практический курс обучения: Вводное занятие. Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	1
2.1. Аэробика: сказочная	2
2.2. Аэробика: спортивная	2
2.3. Гимнастика спортивная	2
2.4. Гимнастика дыхательная	2
2.5. Фитнес-гимнастика	10
2.6. Степ	5
2.7. Хореография танцевальная	4
2.8. Хореография спортивная	4
	Итого: 32 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Подкина Ирина Юрьевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022