

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад общеразвивающего вида № 50»

153040, г. Иваново, ул. Любимова, д.16

☎ 56-95-72; e-mail: dou50@ivedu.ru

ПРИНЯТО: на педагогическом
совете МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 50»
Протокол № 2 от 14.09.2026 год

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 50»

_____/Волкова О. А.

Приказ № 58-ОД от 24.09.2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 728FE97E4C9706EE49FC81243A4002A8
Владелец: Волкова Ольга Александровна
Действителен: с 23.10.2025 до 16.01.2027

Дополнительная общеразвивающая программа кружка

Детский фитнес «Импульс»

спортивно-оздоровительной направленности для детей 4-7 лет

Составитель: Рубайко Оксана Евгеньевна

воспитатель высшей квалификационной категории

Иваново 2026 год

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она направлена на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости, формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия, сохранению и укреплению здоровья ребенка в целом посредством использования новых форм работы, таких как фитнес-аэробика на степ платформах, занятия с гимнастическими палками, ритмика, ОФП.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи:

- развивать координационные двигательные способности как комплекс, способствующий физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющийся основой для формирования двигательной культуры;
- формировать у ребенка знания, умения и навыки в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- обеспечить гармоничное физическое и психическое развитие ребенка, улучшить и укрепить состояние его здоровья средствами фитнес-технологий;
- реализовать профилактику заболеваний различных систем организма и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, массы тела;
- приобрести жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать творческие способности ребенка;
- расширять функциональные возможности организма, развивать психомоторные способности и повышать уровень физической подготовленности;
- выработать привычки заниматься физическими упражнениями и повышать интерес к занятиям физической культурой;
- приобщать к здоровому образу жизни;

Отличительные особенности:

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так,

например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах. В данной оздоровительной программе представлено всестороннее гармоничное развитие функций организма.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Целью данной деятельности является система мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка, его нормальное физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы: Дети, обучающиеся по программе, прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. К концу обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, аэробики. Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений. выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно. У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года – первичное, в конце учебного года – итоговое);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

1. Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в детском саду.
2. Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.
3. Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

