

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №12 г. Нижнеудинск»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 4 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МКДОУ №12  
от 31.08.2023 г. № 84-од

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес резинка»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возрастная категория: 5-7 лет  
Срок реализации – 2 года

Составитель:  
Темчура Олеся Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
высшей квалификационной  
категории

г. Нижнеудинск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка (актуальность, новизна, практическая значимость)	3
- цель и задачи	3
- условия реализации Программы	4
- планируемые результаты	4
2. Учебный план	4
- для детей 5-6 лет	4
- для детей 6-7 лет	6
3. Формы аттестации	8
4. Календарный учебный график	8
5. Оценочные материалы	9
6. Организационно-педагогические условия реализации Программы	9
Литература	10

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - Программа) реализуется в форме кружка «Фитнес резинка».

Программа разработана на основе программы физического развития детей Т.Э. Токаевой «Будь здоров, дошкольник». – М.: ТЦ СФЕРА, 2016.

**Актуальность.** Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия с фитнес резинкой. Упражнения с резинками тренируют силу, выносливость, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлекс.

**Новизна.** Однообразие традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. Изучив множество здоровьесберегающих технологий, мы пришли к выводу, что в решении задач по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, а также в поддержании интереса к физической культуре в определенной мере может помочь фитнес резинка. Использование резинки позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, формирует здоровьесберегающие компетенции.

**Практическая значимость.** Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами детского фитнеса.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
3. Повышать защитные свойства организма и устойчивость к заболеваниям.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

2. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

### Условия реализации Программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 72 ч.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 25 минут.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

**Форма обучения** - очная.

### Планируемые результаты:

К концу учебного года в результате изучения программного материала «Фитнес резинка» ребенок приобретает:

- *личностные качества:* организованность, любознательность, целеустремленность, коммуникабельность;
- *физические качества:* быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;
- *имеют представление:*
  - о здоровом образе жизни;
  - о роли занятий физической культурой и спортом;
  - о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- *умеют:*
  - использовать и применять на практике знания, полученные на занятиях;
  - выполнять физические упражнения общеразвивающей направленности.

*Демонстрирует* прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

## 2. Учебный план

Для детей 5 – 6 лет

Таблица №1

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1 раздел					
1	<i>Вводное занятие.</i> Представления о форме и физических свойствах фитнес резинки, технике	1	1	2	

	безопасности, одежде для занятий.				
2	<i>Диагностическое занятие.</i> Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.		2	2	Мониторинг
3	<i>Сюжетный комплекс «Подружмся с фитнес резинкой».</i> Обучение правилам использования резинке.	1	2	3	
4	<i>Сюжетный комплекс «Интересные упражнения».</i> Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с резинкой (сидя, лежа, в приседе).	1	2	3	Соревнования, эстафета
2-й раздел					
1	<i>Сюжетный комплекс «Сильнее и выносливее».</i> Обучение выполнению упражнений для рук и ног в сочетании с музыкой.		3	3	
2	<i>Сюжетный комплекс «Силачи».</i> Обучение сохранению координации движений при выполнении упражнений (тренировка выносливости и координации).		3	3	
3	<i>Сюжетный комплекс «Мы выносливые».</i> Обучение упражнениям на сохранение координации движений в выполнении упражнений в различных положениями с фитнес резинками.		3	3	
4	<i>Сюжетный комплекс «Мечтатели».</i> Обучение выполнению		2	2	Соревнование, эстафета

	упражнений в тренировке мышц с фитнес резинками.				
3-й раздел					
1	<i>Сюжетный комплекс «Фитнес разминка».</i> Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием резики в едином для всей группы темпе.		4	4	
2	<i>Сюжетный комплекс «Мы тренируемся».</i> Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитнес резинки.		4	4	
3	<i>Сюжетный комплекс «Мы-гимнасты».</i> Совершенствование качества выполнения упражнений с фитнес резинкой.		4	4	
4	<i>Диагностическое занятие.</i> Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.		2	2	Мониторинг
5	Итоговое занятие.		1	1	Спартакиада
Итого		3	33	36	

Для детей 6 – 7 лет

Таблица №2

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1 раздел					
1	<i>Вводное занятие.</i> Техника безопасности, одежде для занятий.	1	1	2	
2	<i>Диагностическое занятие.</i> Оценка состояния		2	2	Мониторинг

	физического развития, физической подготовленности.				
3	<i>Сюжетный комплекс «Фитнес резинка наш друг».</i> Закрепление правил использования резинки.	1	2	3	
4	<i>Сюжетный комплекс «Интересные упражнения».</i> Закрепление базовых упражнений с резинкой (стоя, сидя, лежа, в приседе).	1	2	3	Соревнования, эстафета
2-й раздел					
1	<i>Сюжетный комплекс «Выносливые».</i> Обучение выполнению упражнений для рук и ног в сочетании с музыкой на выносливость.		3	3	
2	<i>Сюжетный комплекс «Силачи».</i> Силовая тренировка.		3	3	
3	<i>Сюжетный комплекс «Мы выносливые».</i> Тренировка на выносливость.		3	3	
4	<i>Сюжетный комплекс «Мастер фитнеса».</i> Тренировки с 2 фитнес резинками.		2	2	Соревнование, эстафета
3-й раздел					
1	<i>Сюжетный комплекс «Фитнес для здоровья».</i> Тренировки по системе «Табата»		4	4	
2	<i>Сюжетный комплекс «Мы тренируемся».</i> Закрепление тренировок на растягивание с использованием фитнес резинки.		4	4	
3	<i>Сюжетный комплекс</i>		4	4	

	«Мы-гимнасты». Совершенствование качества выполнения упражнений с фитнес резинкой.				
4	Диагностическое занятие. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.		2	2	Мониторинг
5	Итоговое занятие.		1	1	Спартакиада
Итого		3	33	36	

### 3. Формы аттестации

Система оценки результатов обучения по данной Программе включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Оценочная деятельность осуществляется в ходе промежуточной аттестации, которая помогает выявить уровень развития способностей и личностных качеств воспитанников и их соответствия прогнозируемым результатам, а также дает возможность педагогу:

- определить уровень теоретической подготовки воспитанников по данной Программе;

- выявить степень сформированности практических умений и навыков;

- определить положительную (отрицательную динамику в развитии воспитанников по сравнению с результатами предыдущих мониторинговых исследований);

- внести необходимую корректировку в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме Спартакиады.

### 4. Календарный учебный график

Таблица №3

Разделы	Месяцы									Формы аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Раздел 1	4	4	2							Мониторинг
Раздел 2			2	4	4	1				Соревнования
Раздел 3						3	4	4	4	Мониторинг Спартакиад

### 5. Оценочные материалы

Для оценки эффективности курса занятий необходимо составить карту индивидуального физического развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для оценки физического развития используются диагностические методики Токаевой Т.Э.

Оценка:

4 балла – выполняет все действия самостоятельно; 3 балла – выполняет все действия правильно, с небольшой помощью педагога; 2 балла – выполняет правильно менее 50% действий со значительной помощью педагога; 1 балл – практически все действия выполняет с помощью педагога; 0 баллов – отсутствие умений и навыков.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

Таблица №4

Ф.И. ребенка	Двигательные умения, навыки и способности ( с использованием фитнес резинки)									
	Выполнение ОРУ на силовую подготовку		Выполнение ОРУ на выносливость		Выполнение ОРУ на координацию движений		Выполнение ОРУ на гибкость		Спортивные игры и упражнения	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

По результатам диагностики определяется уровень физического развития каждого ребенка и группы в целом, положительная (отрицательная) динамика в развитии воспитанника по сравнению с результатами предыдущих диагностических исследований.

## 6. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### Кадровые условия.

1. Старший воспитатель – составляет расписание кружковой работы, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.

2. Инструктор по физической культуре (руководитель кружка) – осуществляет реализацию Программы, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья детей.

3. Медицинский работник – осуществляет врачебный контроль в процессе занятий, оказывает первую медицинскую помощь (при необходимости), ведет контроль за санитарно-гигиеническим состоянием кабинета.

### Материально-технические условия

-физкультурный зал;

-фитнес резинки, маты, магнитофон, подборка музыки.

### Методическое обеспечение программы:

- картотека игр с фитнес резинкой;

- картотека дыхательной гимнастики;
- карточки – схемы с изображением упражнений с фитнес резинкой
- конспекты занятий;
- сценарии развлечений и соревнований.
- картотека ссылок на видео уроки (для самостоятельного выполнения упражнений с резинкой)

### Литература

1. Василенко М.Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников.– М.: ТЦ СФЕРА, 2018.
2. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
3. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей. – М.: ТЦ СФЕРА, 2016.
4. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет.– М.: ТЦ СФЕРА, 2018.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель.
6. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ СФЕРА, 2019.
7. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие для детей 5-7 лет. – М; ТЦ «Сфера» 2014.
8. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие для детей 3-5 лет. – М; ТЦ «Сфера» 2014.
9. Верховкина М.Е, Коваленко В.С К здоровой семье через детский сад. М; ТЦ Сфера 2018