

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
Отдела дошкольного образования  
(протокол от 10.01.2025 № 2)

**УТВЕРЖДЕНА**

(Приказ № 1118 -ОД от 3.04 2025 г.

Генеральный директор

М.Р. Катунцова

М. П.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок освоения: 1 год

Уровень освоения: общекультурный

Разработчик:

**Понятовская Светлана Леонидовна,**  
педагог дополнительного образования

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 3.04.2025 № 7)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы:** дети 3-4 лет.

### **Актуальность программы**

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей следует начинать с двухлетнего возраста, когда у них формируются начальные представления о здоровом образе жизни. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей, на укрепление их здоровья, обеспечение оптимальной двигательной активности, а также на повышение уровня привлекательности занятий физической культурой. Кроме того, это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время.

Ежегодное анкетирование родителей, обучающихся своих детей в отделе дошкольного образования, позволяет сделать выводы о необходимости разработки в отделе программ физкультурно-спортивной направленности для детей младшего дошкольного возраста. Согласно ФОП дошкольного образования одна из основных задач физического развития – это обогащение двигательного опыта детей. Программа «Фитнес для малышей», выстроенная с учетом физиологических и психических особенностей возраста, способствует формированию интереса и положительного отношения к занятиям физической культурой у детей младшего дошкольного возраста.

**Отличительные особенности программы.** Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Работа по программе проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному». В рамках данной программы взаимоотношение педагогов и родителей строится на сотрудничестве и основывается на следующих принципах:

- родители и педагоги являются партнёрами в воспитании и оздоровлении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и оздоровление детей;
- максимальное использование оздоровительного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и Учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Для успешной реализации Программы педагог в течение учебного года осуществляет просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни, увлечения спортом и необходимости совместных занятий физической культурой родителей с детьми.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Объём и срок освоения программы:** 32 часа, 1 год.

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности детей через занятия фитнесом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- дать первоначальные представления о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- обучить начальным основам базовых движений, учить выполнять их в связке;
- обучить начальным основам работы с мячом и гимнастической палкой;
- обучить начальным основам работы с гимнастическими снарядами;
- обучить начальным основам партерной гимнастики;

**Развивающие:**

- развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость);
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать развитию и улучшению координации движений;
- формировать и развивать чувство равновесия, ориентирования в пространстве.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию первоначальных навыков культуры общения;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать навыки самоконтроля, самодисциплины.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные:**

- узнают о работе двигательных функций отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- обучатся начальным основам базовых движений, научатся выполнять их в связке;
- обучатся начальным основам работы с мячом и гимнастической палкой;
- обучатся начальным основам работы с гимнастическими снарядами;
- обучатся начальным основам партерной гимнастики;

**Метапредметные:**

- будут развиваться физические качества (гибкость, сила, ловкость);
- будут формироваться правильную осанку;
- будут улучшаться координацию движений;
- будут формироваться навыки равновесия, ориентирования в пространстве.

**Личностные:**

- получат первоначальные навыки культуры общения;
- начнут формировать основы здорового образа жизни;
- начнут овладевать навыками самоконтроля, самодисциплины.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп:**

Принимаются все желающие дети 3-4 лет без специального отбора. Наличие медицинской справки от педиатра об отсутствии противопоказаний – обязательно. Дополнительный прием учащихся осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест. Количество человек в группе – 8.

**Формы организации и проведения занятий:**

занятие-игра, занятие по сказке, эстафета.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная (работа педагога со всем составом группы: показ с объяснением, беседа);
- групповая (работа в парах, в малых группах);
- коллективная (исполнение коллективной ритмической композиции);
- индивидуальная (индивидуальная работа для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

**Материально-техническое оснащение:**

- ✓ спортивный зал
- ✓ гимнастический ковер
- ✓ гимнастические маты 6-8 шт.
- ✓ гимнастические скамейки 3-4 шт.
- ✓ мячи мягкие, диаметр 6-8 см- 10 шт.
- ✓ скакалки-10 шт.
- ✓ гимнастические палки- 10 шт.
- ✓ канат толстый и тонкий для ходьбы- 2шт.
- ✓ канат для лазания-2 шт.
- ✓ брусья гимнастические- 1 шт.
- ✓ батут-1 шт.
- ✓ мячи надувные диаметр-20 см.
- ✓ ворота- 10 шт.
- ✓ стойки-конусы- 10 шт
- ✓ обручи -10 шт.
- ✓ тоннель мягкая- 1шт
- ✓ гимнастические лестницы – 8 шт.
- ✓ модули мягкие
- ✓ наклонные доски- 2шт.
- ✓ колонка портативная
- ✓ шапочки для сюжетно-ролевых игр
- ✓ массажные мячи

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности занятий в зале	1	0,5	0,5	Игровые упражнения для первоначальной диагностики
2	Общая физическая подготовка	4	0,2	3,8	Педагогическое наблюдение с фиксацией в информационной карте
3	Ритмическая гимнастика с элементами логоритмики	5	0,1	4,9	Наблюдение, устная оценка правильности исполнения движений
4	Партерная гимнастика, растяжка	4	0,1	3,9	Визуальный контроль
5	Занятие по сказке с сюжетно-ролевыми играми	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения с мячом	4	-	4	Контроль в форме игровых заданий
7	Упражнения с гимнастической палкой	4	0,1	3,9	Контроль в форме игровых заданий
8	Совместное занятие с родителями	2	0,2	1,8	Совместная итоговая устная оценка занятий
9	Упражнения на равновесие	4	0,2	3,8	Контроль в форме игровых заданий
10	Итоговые занятия	2	0,2	1,8	Эстафеты.
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>2,8</b>	<b>29,2</b>	