

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Кондратовский детский сад «Акварельки»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Кондратовский
детский сад «Акварельки»
О.С. Талантова
«30» августа 2023 г.



**Программа дополнительного образования физкультурно-спортивное направление
развитие детей дошкольного возраста
«Гимнастика»
(фитнес для детей)**

Возраст обучающихся от 4 до 7 лет
Срок реализации: 1 год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ №273 - ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ № 65/23-16 от 14.03. 2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДОУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки, которого развиты недостаточно, вряд, ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является **модифицированной** и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

Цели и задачи программы

Целью: Содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет;

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о видах фитнес - программ;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Формы и методы обучения

В программе «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Формы организации организованной образовательной деятельности детей.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, лично-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Основные методы «Детского фитнеса» в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействия с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

Цель: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе

гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения с октября по апрель 2023-2024 учебного года в количестве 32 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия - 30 минут. Всего в спортивной мастерской – 12-15 человек.

Предполагаемый результат обучения

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурно-развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Дошкольник будет знать:

- -виды фитнес-технологий;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений и т.д.);
- упражнения, способствующие правильному формированию осанки и профилактики нарушений ОДА.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№	Перечень тем	Количество практических часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1
2.	Мониторинг	2
3.	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	2

4.	Аэробика «Обезьянки» Стретчинг «Ветер»	3
5.	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,	2
6.	Итоговые занятия по Аэробике	2
7.	Техника безопасности на фитболах	1
8.	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	2
9.	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	3
10.	Итоговое занятие на фитболах	2
11.	Техника безопасности на степ-платформах	1
12.	Комплекс гимнастических упражнений на степ-платформах	3
13.	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»	2
14.	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»	3
15.	Открытое итоговое занятие	1
16.	Мониторинг	2

Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы

Срок	Тема	Цели	Кол-во часов
Октябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Познакомить воспитанников с мерами безопасности на занятиях фитнесом.	1
	Мониторинг	Цель мониторинга заключается в определении степени освоения ребенком образовательной программы и влияния образовательного процесса в начале года.	2
	Ноябрь	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Применение обручей на занятиях по физической культуре способствует обогащению двигательного опыта до школьников, формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формированию двигатель.
Аэробика «Обезьянки» Стретчинг «Ветер»		Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия аэробикой.	3
Декабрь	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		1
	Итоговые занятия по Аэробике	Закрепить знания, умения и навыки по аэробике.	2
Январь	Техника безопасности на фитболах	Изучение условий и причин прямо или косвенно влияющих на возникновение травматизма.	1
	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.	3
Февраль	Итоговое занятие на Фитболах	Изучение условий и причин прямо или косвенно влияющих на возникновение травматизма.	2
	Техника безопасности на степ-платформах	Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей средствами степ - аэробики.	1
	Комплекс гимнастических упражнений на степ-платформах	Познакомить с оздоровительной методикой игрового стретчинга.	3
	Стретчинг «Сундучок»		2
	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»		

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

В структуру занятия входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей.

В подготовительной части, решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.

В основной части занятия решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В заключительной части, решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, музыкальные игры и творческие задания.

Дидактические материалы:

- инвентарь;
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
- ноутбук, магнитофон, аудио- видео записи;
- спортивная форма детей и педагога;
- декорации (для проведения сюжетных занятий)

Список используемой литературы:

1. Токаева Т. Э., Бояршинова Л. М., Троегубова Л. Ф. - технология физического развития детей 4-5 лет. - Сфера , 2018 г
2. Токаева Т. Э., Бояршинова Л. М., Троегубова Л. Ф. - технология физического развития детей 5-6 лет. - Сфера , 2018 г
3. Токаева Т. Э., Бояршинова Л. М., Троегубова Л. Ф. - технология физического развития детей 6-7 лет. - Сфера , 2018 г
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
5. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2020.

6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. - Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие 4-7 лет – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
7. Назаровой А.Г. - игровой стретчинг 4-7 лет. Основное методическое пособие.
8. Токаева Т. Э., - аннотация к книге "Мониторинг физического развития" детей. Диагностический журнал, 2020г.
9. Громова О. Е. - «Подвижные игры для детей», Сфера, 2018 г
10. Власенко Н.: Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) - Детство-Пресс, 2020 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025