

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида поселка Октябрьский

Принята

на педагогическом совете
« 31 » августа 2023 г. № 1

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ детский сад от
п. Октябрьский

В.П.Мурина

Приказ №

от 01.09.2023г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Составила:

инструктор по физической культуре,

педагог высшей

квалификационной категории,

Сесарева Ю.Н.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурнооздоровительной работы. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей 6–7 лет». Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Цели и задачи реализации программы:

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

Принципы реализации Программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Особенности структуры

Реализация программы осуществляется в рамках работы кружка «Детский фитнес»

Категория обучающихся – 6-7 лет.

Срок реализации программы - 1 год обучения.

Форма обучения – очная. Группа формируются из детей одного возраста, состав группы постоянный.

Режим занятий - количество учебных недель в году – 36 Недельная нагрузка составляет – продолжительность академического часа: 40 минут

Занятия проводятся в форме разминки, фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, степ – аэробики, упражнений игрового стретчинга, игр.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса, и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные виды работы: фронтальная, работа в парах, индивидуальная.

Формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно - демонстративный показ;

Планируемые результаты реализации программы:

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;
- смогут придумывать подвижные игры с использованием нестандартного оборудования
- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие	0,5	0,5	1
	«Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела.	1,5	1,5	3
	«Здоровые спинки». Корректирующая гимнастика.	0,5	3,5	4
	Игровой стретчинг.	0,5	3,5	4
	«Веселые мячи» Фитбол – гимнастика.	0,5	3,5	4
	«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	0,5	3,5	4
	Волшебные ступеньки». Степ - аэробика.	0,5	3,5	4
	Ритмическая гимнастика.	0,5	3,5	4
	«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами.	0,5	3,5	4
	«Кто быстрее» (игры-эстафеты) Развиваем быстроту, ловкость.	0,5	2,5	3
	Открытое занятие для родителей.		1	1
	Итого:			36

2.2 Содержание учебно - тематического плана

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
сентябрь	Вводное №1	Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.
сентябрь	Занятие № 2-3 «Мы узнаем свой организм».	Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети

		занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.	самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
сентябрь	Занятие № 4 «Мы узнаем свой организм».	Познакомить детей с органами дыхания. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений.	Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком. Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».
Октябрь	Занятие № 5-8 «Здоровые спинки»	Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон изи.п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».
ноябрь	Занятие № 9-12 «Игровой стретчинг»	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка»

		выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
декабрь	Занятие № 13-16 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Обучать детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, оббежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заклучительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»
январь	Занятие № 17-20 «Разноцветный парашют»	Познакомить детей с парашютом. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заклучительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
февраль	Занятие № 21-24 «Волшебные ступеньки»	Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	Разминка «Ковбои». Основная часть. Комплекс упражнений на степе (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заклучительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»
март	Занятие № 25-28 «Ритмическая гимнастика»	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая

		правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»
апрель.	Занятие № 29-32 «Фитнес с мячами-ежами»	Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
май	Занятие № 33-35 «Веселые артисты»	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.	Подготовка к открытому занятию для родителей.
май	Занятие № 36 Итоговое.		Показательное выступление для родителей.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос;
- диагностическое задание;
- изучение результатов продуктивной деятельности детей;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- проведение спортивных праздников;
- проведение соревнований;
- проведение открытых занятий для педагогов;
- проведение открытых занятий для родителей;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- лист наблюдений;
- выполнение самостоятельных, в том числе письменных тестовых заданий;
- диагностический журнал с пакетом диагностических методик;

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование:

- Спортивные коврики по количеству детей;
- Степ-платформы по количеству детей;
- Фитбол - мячи по количеству детей;
- Гимнастические маты;
- Раздаточный материал (Гимнастические палки, ленточки, флажки, платочки, обручи и т.д.);
- Пособие «Парашют»;
- Коррегирующие дорожки;
- Гимнастические скамейки;
- Батут;
- Тоннели;
- Лестницы;

Вспомогательное оборудование:

- Проектор;
- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- Флеш – носители;

4.2 Учебно-методическое обеспечение программы:

Дидактические материалы:

- Сценарии;
- Картотеки игр, упражнений, загадок, считалок и т.д.;
- Тематическая подборка материалов;
- Плакаты;
- Иллюстрации;

4.3 Информационное обеспечение программы:

Нормативно-правовые акты и документы

Программа «Детский фитнес» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дошкольного и дополнительного образования:

- Доступное дополнительное образование для детей: Федеральный проект. Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по

стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 №11

- Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10
- Об образовании в Российской Федерации: ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей: Федеральный закон от 03.08.2016 № 313-ФЗ .
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. №196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242;
- Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список используемой литературы:

- Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г
- Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2020г
- Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «СаФи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
- Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
- Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г. 1

- Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
- Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
- Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.
- «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.
- «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.

Интернет- ресурсы:

<https://mybook.ru/author/anastasiya-shulyak/detskiy-fitness-eto-prosto-chast-1/read/>
https://bakalavr-magistr.ru/distant/course/Sovremennye-tehnologii-provedeniya-gruppovyh-programm-fitnessa-po-napravleniyu-Detskiy-fitness-108ch?yclid=5697197594279991648&lmpr=f442ede49818b13&sub=direct60238798_direct_perekvalifikacia1cent
<https://www.youtube.com/watch?v=UHKPDYRP1g4>
<https://www.youtube.com/watch?v=QRU5LsXs1g4>
<https://www.youtube.com/watch?v=PtPOnFUu9yo>
<https://o-krohe.ru/razvitie-rebenka/stretching/>
<https://www.youtube.com/watch?v=WEFTIDwl2EE>
<https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-zanyatiem-stretchingom-v-dou-1729381.html>

5. Приложение

Оценочные и методические материалы

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а так же определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Наблюдение 2 раза в год сентябрь, май.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

- ☐ 1-7 низкий уровень.
- ☐ 8- 11 средний уровень.
- ☐ 12 - 15 высокий уровень

[illegible]