

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25»**

Принято:
на педагогическом совете
МБ ДОУ «Детский сад № 25»
Протокол № от «__» ____ 20__ г.

Утверждаю:
заведующий МБ ДОУ «Детский сад № 25»

Е.В.Вальгер
Приказ № __ от «__» ____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Детский фитнес»

Возраст детей: 5-6 лет
Срок обучения: 1 год

**Разработчик:
Мурашова Елена Сергеевна**

Инструктор по физической культуре



Новокузнецкий городской округ

Содержание

1. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	5
1.3. Цель и задачи программы	5
2. Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	
2.1 Учебно-тематический план	5
2.2 Содержание педагогической работы по основным направлениям программы	6
2.3 Планируемые результаты	6
2.4. Календарный учебный график	7
2.5. Условия реализации программы	7
2.6. Формы аттестации	7
2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	8
2.8. Список литературы	8

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотой ключик» разработана в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования;
- Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.)

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дошкольное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (далее «Программа») - физкультурно – оздоровительная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Актуальность дополнительной **общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»** определяется запросом со стороны детей и их родителей. Заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья дошкольника. Занятий детским фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, разносторонне гармонично воздействуют на опорно - двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, умения. Педагогическая целесообразность занятий детским фитнесом заключается в том, что занятия детским фитнесом основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений с помощью фитнес оборудования. В процессе занятий происходит физическое и интеллектуальное развитие ребенка, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» является то, что она составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО и с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, а также программ и методических разработок по детскому фитнесу: «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим, «Са – Фи – Дансе» Ж.Е. Фирилевой.

Адресат программы

Программа «Детский фитнес» адресована дошкольникам в возрасте от 5 до 6 лет. В группу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по программам физкультурно – оздоровительной направленности.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год. Общий объем часов по программе – 36.

Форма обучения и форма организации: очная, основной формой организации обучения в группе является очное занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся во вторую половину дня. Продолжительность занятия 1 академический час (30 мин.). В неделю проводится 1 занятие по 1 академическому часу. Количество детей в группе не превышает 10 человек, в соответствии с требованиями техники безопасности.

Цель программы: укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности.

Задачи:

- Обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, скакалки, мячи);
- Содействовать развитию основных физических качеств детей;
- Обучение и развитие основных двигательных качеств;
- Развивать внимание, зрительную и двигательную память;
- Развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Содействовать приобщению к здоровому образу жизни;
- Воспитывать волю, выдержку, дисциплинированность;
- Формировать чувство коллективизма и самостоятельность;
- Воспитывать эстетические и моральные качества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	1	0,5	0,5	Входной (диагностическое наблюдение, проверка физических данных воспитанников, опрос, обсуждение)
2	Общая физическая и технико – тактическая подготовки	32	2,5	30	Промежуточный (опрос, обсуждение, анализ движений)
3	Развитие личностных качеств	2	0,	1,5	
4	Итоговый раздел	1	0	1	Итоговый (открытое занятие, выступление на празднике, развлечении)
Всего		36	3	33	

Содержание педагогической работы по основным направлениям программы

1. Введение в программу.

Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом.

2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка.

Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.

Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.

Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.

Ритмическая гимнастика.

Стэп - аэробика.

Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.

Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, игровой стретчинг.

Ритмическая гимнастика, аэробика.

Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Дыхательные упражнения, самомассаж.

3. Развитие личностных качеств.

Музыкально-подвижные игры.

Музыкальные коммуникативные игры.

Индивидуальные композиции.

Игроритмика.

Ритмопластика.

4. Итоговый раздел.

Диагностическое наблюдение, показательное выступление на детском празднике, развлечении с приглашением родителей.

Планируемые результаты

- дети будут знать технику и правила выполнения основных движений;
- у детей будут развиваться основные физические качества – гибкость, ловкость, выносливость;
- научатся выполнять упражнения на растяжку и дыхание;
- будут уметь правильно выполнять основные движения и двигаться в соответствии с характером музыки;
- дети научатся исполнять музыкально – ритмические композиции;
- дети научатся красиво, грациозно двигаться.
- дети научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- у детей будет сформирована позитивное отношение к здоровому образу жизни.
- у детей будут развиты художественно-эстетический вкус, воображение и фантазия;

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем выполнения программы	Количество недель	Количество учебных занятий	Режим работы в неделю
1	1 год	36 часов	36	36	1 раз по 30 минут

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» проводятся в спортивном зале, площадью 40 м².

Зал оснащен специальным оборудованием, необходимым для реализации программы

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Коврики	10 шт
2. Мячи большие	20 шт
3. Мячи малые	20 шт
4. Обручи	20 шт
5. Скакалки	20 шт
6. Скамейки	1 шт
7. Островки	14 шт
8. Массажные коврики «Ортодон»	20 шт
9. Ленты гимнастические	10 шт
10. Ленты на кольцах	24 шт
11. Парашют	1 шт
12. Степ – платформы	10 шт
13. Музыкальный центр	1 шт

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение – аудиозапись на флеш – накопителе. Дети занимаются в специальной форме: спортивная одежда – белая футболка, черные шорты, чешки.

Форма контроля и подведения итогов

Открытое занятие с приглашением родителей, выступление на детских праздниках, развлечениях.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы «Детский фитнес» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Словесный метод – используется при беседе, рассказе, объяснение нового материала.

Наглядный метод - демонстрация, показ упражнений, движений педагогом и детьми.

Практический метод – упражнения (многократное повторение пластических и музыкально – ритмических движений), практическое задание, метод активной импровизации.

Игровой метод – проведение и организация игр с детьми, драматизация, игроритмика, игропластика.

Дополнительная образовательная программа построена по принципу от простого к сложному.

Структура занятия по программе «Детский фитнес»

Схема построения занятия традиционна, состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия длится 3-5 минут и направлена на организацию занимающихся, сосредоточение внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть длится 10-15 минут и включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, ленты, скакалки, мячи), упражнения на степ-платформе.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Музыкально-подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор игр осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений оздоровительного характера, способствующих более быстрому восстановлению организма.

Третья (заключительная) часть занятия составляет 3-5 минут и направлена на восстановление организма после физических нагрузок, снятие напряжения в мышцах, переход к другим видам деятельности. Это достигается посредством выполнения дыхательных упражнений, упражнений на релаксацию, игрового стретчинга. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, речевки.

Программа ориентирована на возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

Список литературы

- ✓ Анисимова Т.Г. «Физическое развитие детей 5-7 лет»/ М: Издательство «Учитель» 2009 г.
- ✓ Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.
- ✓ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г.
- ✓ Силаньева С.В. «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство –пресс 2013г.
- ✓ Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»/ М: ТЦ Сфера 2014г.
- ✓ Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2009
- ✓ Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2006г.
- ✓ Филлипова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания» /СПб: «Детство-пресс» 2007 г
- ✓ Фирилёва Е.Г Ж.Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство», М. 20

