

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИМ САД № 5**

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

МАДОУ № 5

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5

_____ Н.Е.Поташова

Приказ № 172-ОД от 30.08.2024 г.

**Дополнительная образовательная
программа**

«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стандартный (ознакомительный)

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: - 1 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Фитнес направления.....	4
Цели и задачи программы:	6
Отличительные особенности программы	7
Сроки реализации программы	7
Ожидаемые результаты освоения программы:	7
2. Учебно-тематический план.....	10
3. Календарный учебный график.....	13
4. Формы, методы и средства реализации Программы.....	13
5. Взаимодействие с родителями воспитанников.....	14
6. Организационные условия:	15
7. Материально-техническое и методическое обеспечение программы	15
8. Литература	16

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.11.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28.09.2020 г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление правительства РФ № 1441 от 15.09.2020 «об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Устава МАДОУ № 5

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя-сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение

здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности,здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивныхупражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура,общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развиваюткоординацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Фитнес направления.

Выделяют следующие основные направления детского фитнеса:

Ритмическая гимнастика. Движения выполняются под музыкальное сопровождение. Дети учатся их исполнять в такт музыки.

Зверобика. Это направление подходит для детей до 3 лет (младший дошкольный возраст). Воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.

Логоритмика. Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.

Фитбол-гимнастика. Подобранные преподавателем движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.

Стэп-аэробика. Упражнения делают под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивают выносливость, координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Игровой стретчинг. В форме игры педагогом даются упражнения на растяжку разных мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Детский фитнес направлен на:

- Профилактику плоскостопия;
- Профилактику нарушения осанки;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Развитие функциональных возможностей организма;
- Развитие игровых процессов;
- Развитие музыкально-ритмических способностей;
- Растяжку, гибкость, координацию.

Обязательным условием на занятиях фитнесом является музыкальное сопровождение. Музыка позволяет гармонично развивать способности дошкольника, развивает выразительность и осмысленность исполнения ритмических движений, тренирует память и внимание. Дети любят заниматься под музыку, это улучшает их настроение и тренировки проходят практически незаметно.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие

двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительных систем: аэробика, фитнес, стретчинг, подвижные игры.

Актуальность: в современных условиях развития общества проблема

здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

-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, раскрепощённости, творчества в движениях.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но

адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 учебный год обучения.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 30 минут

Форма занятий: групповая, численностью по 8 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Фитнес для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

Кадровое обеспечение:

Яновская Татьяна Владимировна – инструктор по физической культуре
МАДОУ № 5

Конкретные задачи детского фитнеса:

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов

- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Формирование волевых качеств личности
- Развитие произвольности и самоконтроля

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы. Мотивация.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Итог занятия.
8. Прощание с детьми.

1. Учебно-тематический план.

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	0.5	0.5
2	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		2
3	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика		2
4	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе		2
5	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг		2
6	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг		2
7	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
8	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
9	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом,		2

	стретчинг		
10	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг		2
11	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг		2
12	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг		2
13	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг		3
14	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг		4
15	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
16	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг		2
17	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг		2
18	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг		3
19	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и		3

	стретчинг		
20	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг		4
21	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
22	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг		2
23	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
24	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
25	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг		2
26	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг		2
27	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг		2

28	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг		2
29	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
30	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		2
31	Игровое занятие. Тема по выбору детей.		2
	Итого:	0.5	71.5
		72	

3. Календарный учебный график

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
03-05	01-03	05-07	03-05	09	04-06	04-06	01-03	06
10-12	08-10	12-14	10-12	14-16	11-13	11-13	08-10	13-15
17-19	15-17	19-21	17-19	21-23	18-20	18-20	15-17	20-22
24-26	22-24	26-28	24-26	28-30	25-27	25-27	22-24	27-29
	29-31							
8	10	8	8	7	8	8	8	7
Итого: 72								

4. Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

- Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

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

5. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

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

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьей:

- 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.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

6. Организационные условия:

Занятия начинаются с 3 октября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 8 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 учебных часа, т. е. 2 занятия в неделю

В учебном году всего – 72 занятий (72 учебных часа).

7. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Музыкальный центр
3. Мультимедийное оборудование
4. Физкультурное оборудование и инвентарь

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка массажная	1
2	Дуга для подлезания	1 комплект
3	Канат	1
4	Кегли	2 комплект
5	Коврик массажный	1
6	Кольцеброс	1
7	Конус с отверстиями	6
8	Кубики	1 комплект
9	Лента гимнастическая на кольце	60
10	Мат малый	3
11	Мешочки с песком	30
12	Мяч волейбольный	2
13	Мяч резиновый	23
14	Мяч массажный	40
15	Мяч футбол малый	4
16	Мяч футбол большой	10
17	Обруч	18
18	Палка гимнастическая	22
19	Диск здоровья	2
20	Скакалка	17
21	Скамья гимнастическая	2
22	Степ-платформа	10
23	Гантели самодельные	45

8. Литература

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
6. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
7. ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2009.
8. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
9. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
10. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
11. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
12. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
14. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
15. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ

16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
17. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
18. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2014.
19. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
20. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
21. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.