

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №54 города Белогорск»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «11» августа 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС №54

Н. В. Стрелкина
приказ № 95 от «11» августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
«Детский фитнес»
на 2022-2023 г.**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Ознакомительный уровень

Автор – составитель:
Гусевская Зоя Вячеславовна

г. Белогорск, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» .

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно

расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

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

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах

отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Цель и задачи

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.

Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Количество учебных часов

Рабочая программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 19 - теоретические занятия, 54 - практические.

Технологии обучения:

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии;
- ИКТ.

Виды и формы контроля

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования,	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

открытые и итоговые занятия.		
------------------------------	--	--

Формы и режим занятий

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок, спектаклей.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые

Основные методы образовательной деятельности

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- работа с документальной информацией;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;
- расчлененного упражнения

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программы активно применяются элементы здоровьесберегающих технологий.

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала, дошкольники должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- о профилактике травматизма.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- самостоятельно применять полученные умения и навыки в организации и проведении полноценного отдыха.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретические	практические	
1.	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	2	1	1	Наблюдение
2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
3	Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
5	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
6	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4	1	4	Наблюдение
7	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	2	1	1	Наблюдение
8	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
9	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение

10	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
11	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4	1	3	Наблюдение
12	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
13	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
14	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
15	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
16	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.	4	1	3	Наблюдение
17	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4	1	3	
18	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4	1	3	
19	Итоговая диагностика физического	4	1	3	

	развития детей Анализ выполнения программы.				
	Итого	72	19	54	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.
- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ ДС №54, локальные акты. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение соответствует санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14. Успешная реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и достижения учащихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства в объединении.

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи – хопы
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

V. ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагогов

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: Речь,2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

Литература для родителей и детей

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»/ М: ТЦ Сфера 2014.
2. М.А. Рунова «Движение день за днем»/ М: Линка-пресс/ М:2007г.
3. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»/ СПб: «Детство–пресс» 2015.
4. С.В. Силантьева «Игры-забавы на участке детского сада»/ М: ТЦ Сфера 2015.
5. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство –пресс 2013.
6. С.О. Филлипова «Спутник руководителя физического воспитания» /СПб: «Детство-пресс» 2007.
7. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2006.
8. Т.Г. Анисимова «Физическое развитие детей 5-7 лет»/ М: Издательство «Учитель» 2009.

9. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство»/М. 2001.

10.

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1,3	15.30	игра	2	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	МАДОУ ДС №54	наблюдение
2	сентябрь	8,10,15,17	15.30	игра	4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
3	сентябрь	22,24,29,1	15.30	игра	4	Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
4	октябрь	6,8,13,15	15.30	игра	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
5	октябрь	20,22,27,29	15.30	игра	4	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение

6	ноябрь	3,5,10,12	15.30	игра	4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
7	ноябрь	17,19	15.30	игра	2	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	МАДОУ ДС №54	наблюдение
8	ноябрь	24,26,1,3	15.30	игра	4	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
9	декабрь	8,10,15,17	15.30	игра	4	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
10	декабрь-январь но	22,24,12,14	15.30	игра	4	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
11	январь	19,21,26,28	15.30	игра	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол,робатика.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
12	февраль	2,4,9,11	15.30	игра	4	Силовая гимнастика с	МАДОУ ДС №54	наблюдение

						атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.		
13	февраль	26,18,23,25	15.30	игра	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
14	март	2,4,9,11	15.30	игра	4	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
15	март-февраль	16,18,23,25	15.30	игра	4	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
16	апрель	30,1,6,8	15.30	игра	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюдение
17	апрель	13,15,20,22	15.30	игра	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом,	МАДОУ ДС №54	наблюдение

						фитбол, акробатика.		
18	апрель -май	27,29,11 ,13	15.30	игра	4	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	МАДОУ ДС №54	наблюде ние
19	май	18,20,25 ,27	15.30	игра	4	Итоговая диагностика физического развития детей Анализ выполнения программы.	МАДОУ ДС №54	наблюде ние