

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Непоседы»**

РАССМОТРЕНА на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№70 от 01.09.2023 г.
МАДОУ «ДС «НЕПОСЕДЫ»
_____Х.Р. Табатадзе

**Дополнительная образовательная программа
«Фитнес - Лайн»
(спортивной направленности)
для детей в возрасте от 5 до 6 лет
(срок реализации 1 год)**



Инструктор по физической культуре
Юрченко Анна Александровна

г. Новый Уренгой

Дополнительная образовательная программа «Краски жизни» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их образовательных потребностей);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МАДОУ «ДС «Непоседы»

1. Пояснительная записка

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение - система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробiku, и спортивные танцы, и гимнастику.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг - вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, ориентирована на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям фитнесом, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Новизна программы заключается в создании специальных условий для развития дополнительного двигательного опыта ребенка. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность. Реализация данной Программы помогает развить в ребенке крупные и мелкие мышцы, способствует активизации мыслительной деятельности, а также развивает физические качества: силу, быстроту, ловкость. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным физическим упражнениям.

Цель программы: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление здоровья ребенка.

Задачи программы:

1. Развитие выносливости и двигательной активности;
2. Развитие координации и быстроты реакции;
3. Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры;
4. Развитие восприятия и внимания;
5. Развитие пластики и гибкости суставов и связок;
6. Снятие психоэмоциональной нагрузки;
7. Профилактика плоскостопия и сколиоза;
8. Формирование волевых качеств личности;
9. Снятие мышечных зажимов;
10. Развитие произвольности и самоконтроля.

Сроки реализации программы: 1 год

Проведение с октября по май.

Программа рассчитана для детей: 5 – 6 лет

Время проведения занятий – 30 минут

Количество занятия в год - 32

Принципы построения образовательной программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми);
2. Сотрудничество с родителями (родитель - главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка);
4. Принцип сознательности и активности (формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества);
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5 - 6 лет. У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. 6 - летние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Ребенок постепенно овладевает своими движениями, особенно мелкими движениями руки, учится управлять не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

Ожидаемые результаты:

К концу года обучения, у детей сформируются физические качества, навыки выполнения движений ритмично и выразительно. Увеличится количество детей с правильной осанкой, улучшится координация движений, музыкальная и двигательная память детей. Дети обогатятся не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной программы

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
Октябрь	Занятие № 1-2 «Мы узнаем свой организм»	Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
Октябрь	Занятие № 3-4 «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»
Ноябрь	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 животе, прогиб спины)

			<p>«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки»</p>
Декабрь	Занятие № 9-12 «Игровой стретчинг»	<p>Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении</p>	<p>Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»</p>
Январь	Занятие № 13-16 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	<p>Обучать детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие</p>	<p>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, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место»</p>

			Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»
Февраль	Занятие № 17-20 «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 степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»
Март	Занятие № 21-24 «Ритмическая гимнастика»	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»
Апрель	Занятие № 25-28 «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 № 29-32 «Веселые артисты»	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Давайте поздороваемся». Танцевально-ритмическая композиция «Гусеница». Подвижная игра «Карлики и великаны». Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака»

2.2 Формы реализации образовательной деятельности

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

- Фронтальная;
- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная.

И такие формы деятельности как:

- ОФП (основная физическая подготовка);
- Классическая аэробика;
- Круговая тренировка по станциям;
- Подвижные игры.

2.3 Методы реализации программы

1. Словесные методы:

- Рассказ;
- Беседа;
- Дискуссия;
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки).

2. Наглядные методы:

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы:

- Элементы фитнес-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками);
- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости;
- Подвижные игры.

3. Организационный раздел

3.1 Методические приемы работы

Методическая работа «Фитнес - Лайн» предусматривает возможность развития физических умений и навыков в спортивной деятельности и предполагает овладение обучающимися основами техники фитнеса.

Курс «Фитнес - Лайн» рассчитан на один год обучения, построен на индивидуальной и групповой форме работы с детьми с учетом возрастных особенностей.

Занятия проходят в спортивном зале в ДООУ. Во время проведения мероприятия и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

В работе с детьми разного возраста необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из:

1. Разминка;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

Поставленные задачи решаются в комплексе на каждом занятии через заявленные виды деятельности.

Программа курса «Фитнес - Лайн» в целом, а особенно ее практическая часть, очень важны для дошкольников, так как на занятиях ребята учатся своим небольшим, но важным творчеством дарить людям радость, улыбку и праздник. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей.

3.2 Материально техническое обеспечение

Методическое обеспечение и условия реализации программы:

1. Спортивные коврики;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы;
4. Фит-бол мячи;
5. Массажные мячики;
6. Гимнастические палки;
7. Маленькие мячики;
8. Детские гантели;
9. Скакалки;
10. Кубики;
11. Массажные дорожки;
12. Мешочки с крупой;
13. Кегли;
14. Обручи;
15. Гимнастические ленточки.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиофайлы для музыкального оформления занятий;

Дидактический материал:

- Картотека подвижных игр.
- Картотека дыхательной гимнастики.
- Картотека упражнений на релаксацию.
- Картотека комплексов с предметами и без

Форма (спортивная одежда: футболка, шорты, кеды.)

3.3. Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. - 2002. - №1.- С.35-46.
3. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
4. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
5. Подласый И.П. Педагогический диагноз - средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. - 2003. -№5. - С. 109-117.
6. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.
8. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
9. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
10. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!).
11. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!).
12. Физкультура - ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
13. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. - 2004. - №6. - С.24-27.

Учебно-тематический план

№ темы	Название темы	Количество часов
1	«Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела	4
2	«Здоровые спинки». Корректирующая гимнастика	4
3	Игровой стретчинг	4
4	«Веселые мячи». Фит-бол – гимнастика	4
5	«Волшебные ступеньки». Аэробика	4
6	Ритмическая гимнастика	4
7	«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами	4
8	«Веселые артисты»	4
	Всего учебных часов в год:	32

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
Пояснительная записка	
2. Содержательный раздел	6
2.1 Содержание образовательной программы	6
2.2 Формы реализации образовательной деятельности	9
2.3 Методы реализации программы	9
3. Организационный раздел	10
3.1 Методические приемы работы	10
3.2 Материально-техническое обеспечение	11
3.3 Список литературы	12
Приложение №1	13