

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 121 «Умничка»
(МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 121»)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 121»
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 121»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

Срок реализации: до 2 лет
Программа для детей 3- 8 лет

Автор программы:
Сафронова
Ирина Владимировна
инструктор по физической культуре

Реализация в ДОУ:
Сафронова И.В.
инструктор по физической культуре
Новицкая К.А.
инструктор по физической культуре

Петрозаводск, 2023год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1.1. Вид реализуемой программы, направленность

1.2. Актуальность программы

1.3. Цель и задачи программы

1.4. Педагогические принципы, применяемые при обучении

1.5. Методы и приемы

1.6. Целевая группа, объем и срок реализации программы

1.7. Форма обучения

1.8. Особенности организации образовательного процесса

1.9. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы

1.10. Формы, порядок, периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный курс «Фитнес»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий, учебный план

3.2. Условия реализации программы. Материально-техническая база.

3.3. Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами

3.4. Список используемой литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155;
- Закон Республики Карелия "Об образовании" 20.12.2013 № 1755-ЗРК;
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.1. Вид реализуемой программы, направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности. Включает в себя учебный курс: «Фитнес».

1.2. Актуальность

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Проблема здоровья детей очень актуальна. Негативное влияние на организм 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.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и доступных физических упражнений, развитие физического состояния детей старшего дошкольного возраста, формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развивать физические качества детей (координацию, чувство равновесия, гибкость);
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные:

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания детей о фитнесе;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.4. Педагогические принципы, применяемые при обучении:

- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы;
- Принцип доступности предусматривает осуществление работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.5. Методы и приемы

- Наглядные:
 - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
- Словесные:
 - объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям и поиск ответов;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
- Практические:
 - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - выполнение упражнений в игровой форме;
 - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.6. Целевая группа, объем и срок реализации программы

| Учебный курс | Целевая группа | Срок реализации | Объем программы |
|--------------|-------------------|-----------------|------------------|
| «Фитнес» | Дети с 3 до 8 лет | До 3 лет | 30 занятие в год |

1.7. Форма обучения – очная. Подгруппы до 15 человек.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного или разных возрастов. Форма организации образовательной деятельности – фронтальная.

Типы физических занятий: сюжетное занятие, традиционное занятие, фитнес тренировка, контрольное занятие.

1.9. Планируемые результаты освоения программы:

- у ребенка сформирована правильная осанка;
- у ребенка сформировано правильное речевое дыхание;
- у ребенка развиты двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- у ребенка развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- у ребенка наблюдается снижение заболеваемости;
- у ребенка сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- у ребенка сформирован интерес к собственным достижениям;
- у ребенка сформирована мотивация здорового образа жизни;
- у ребенка увеличивается гибкость в большинстве суставов и позвоночнике;
- у ребенка высокий уровень развития физических качеств.

1.10. Формы, порядок, периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе деятельности.

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

| № | Ф.И. ребенка | Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений | | Сформированность выполнения связок ОРУ, навыков равновесия, ходьбы, развитие мелкой моторики и речи | | Сформированность навыков владения фитболом | | Сформированность навыков владения степом | | Активность участия в играх, конкурсах, эстафетах, играх | | Сформированность навыков выполнения суставной гимнастики и стретчинга, | |
|---|--------------|---|-----|---|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|
| | | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание курса «Фитнес»

Комплексы проведения образовательной деятельности строятся в соответствии с традиционной структурой построения физкультурных занятий. В содержание комплексов включены различные направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»**- аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям, развивает воображение и фантазию

- **«Логоаэробика»**- физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь ребенка.

- **Step by step**- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- **Baby top**- упражнения для укрепления свода стопы

- **Упражнения с фитболом**- гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает опорно-двигательный аппарат малыша

- **Baby games**- подвижные **First step**- занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики

- **Стрэйтчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

- игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

- **Детская йога**- благотворно влияет на психомоторное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Во время фитнес - тренировки в детском саду рационально сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Содержание программы направлено на умение:

- сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
- согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- правильно выполнять движения;
- соблюдать дистанции во время движения;
- управлять своим телом;
- овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация)
- выполнять составные элементы движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
- создавать эмоционально- положительную атмосферу во время занятий

Содержание программы направлено на воспитание:

- воли и терпения при выполнении физических упражнений;
- морально- волевые качества;
- эмоциональной раскрепощенности;
- чувства товарищества, умение действовать в коллективе.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий, учебный план

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности осуществляется в форме работы кружка «Фитнес» Основной организационной формой деятельности являются игровые занятия.

Календарный учебный график:

| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности | | | | |
|---|------|----|--|--|
| | | | Сафронова И.В. | Новицкая К.А.. |
| Учебный курс «Фитнес» | 1*30 | 30 | Октябрь-2недели Ноябрь-4 недели Декабрь-4 недели Январь-4недели Февраль-4недели Март-4 недель Апрель-4недели Май – 4 недели | Октябрь-1недели Ноябрь-5 недели Декабрь-4 недели Январь-4недели Февраль-4недели Март-4 недель Апрель-4недели Май – 4 недели |

Учебный план:

| № п/п | Этапы | Продолжительность образов-й программы | Количество образов-й деятельности в неделю | Объем образов-й нагрузки в неделю | Объем образов-й нагрузки по программе в год |
|-------|---------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| | Первый год обучения | 30 минут | 1 | 30 минут | 30 занятий |
| | Второй год обучения | 30 минут | 1 | 30 минут | 30 занятий |
| | Третий год обучения | 30 минут | 1 | 30 минут | 30 занятий |

Продолжительность занятия 30 мин., из них продолжительность учебной деятельности, соответственно СанПиН, младший возраст – 10-15 мин., средний – 20 мин., старший – 25 мин., остальное время – совместная деятельность взрослого и детей, направленная на коммуникацию, эмоциональный настрой, рефлексия.

3.2. Условия реализации программы

Помещение для реализации программы оснащено необходимым оборудованием, которое соответствует санитарным нормам и требованиям.

Материально-техническая база: музыкальный зал, спортивное оборудование (скамейки гимнастические, маты гимнастические, массажные коврики и т.д.), магнитофон с комплектом СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики, мультимедийный проектор.

3.3. Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с

учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся (в соответствии с заключением психолога - медико-педагогической комиссии). Под специальными условиями, для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, обеспечение доступа в здание организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение программы.

Литература

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с.
2. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:1990.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с
5. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с
6. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие- М.: Айрис-пресс, 2007.- 112с.
7. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.
8. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2001.
9. Потапчук, Как сформировать правильную осанку у ребенка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.-88 с.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000. - 256 с.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦСфера, 2015.- 224
12. Федотов м, Данилова. Энциклопедия физической подготовки к школе.- СПб.: «Нева»; М.: «ОЛМА –ПРЕСС Гранд», 2002.-239
13. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.- М.: Баллас, 2005.- 144с
14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999