

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Утверждена:
Заведующий МБДОУ «Д/с № 8»
_____ Л. П. Лазарева
«_____» _____ 2024 г

«Фитнесинка»

**дополнительная образовательная
общеразвивающая программа МБДОУ «Д/с № 8»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень программы: стандартный

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: - 1 год

Разработала:
Инструктор по ФК
Давыдова Г. А.

г. Ачинск, 2024 г.

1. Пояснительная записка.

Разработка дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Фитнесинка» обусловлена следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требованиями Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями от 8 ноября 2022г),
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020г. (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. №729-р);
- «Национальной доктриной образования в РФ до 2025 года» (Постановление Правительства РФ от 04.06.2000г. № 751;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20).

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 сердечно-сосудистыми 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, суставная и дыхательная гимнастики. 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.

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.

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, 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.

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.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей подготовительного к школе возраста (6-7 лет). Программа реализуется с учётом возрастных особенностей данной категории детей.

В возрасте 6 – 7 лет

Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов.

Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов.

В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения

в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить многочисленными влияниями, которым подвергаются дети, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

Основным изменением в сознании дошкольника является появление *«внутреннего плана действий»*, который позволяет ребенку оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном варианте. Значимым в самосознании ребенка, его восприятии образа «Я», становится *способность к рефлексии*, то есть способность анализировать, отдавать себе отчет в собственных действиях, целях и полученных результатах, а также осознавать свои переживания, чувства. Именно это новообразование в сознании ребенка становится основой для морального развития ребенка. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Фитнесинка» рассчитана на 1 год обучения для детей дошкольного возраста.

Программа реализуется в объеме: 30 часов.

Формы обучения и реализации программы

Организация образовательного процесса предполагает очную форму обучения, с использованием ИКТ технологий.

При организации деятельности учащихся на занятиях программой предусмотрены формы занятий: коллективная, групповая, подгрупповая, работа в парах, индивидуальная.

Использование нетрадиционных форм проведения занятий является мощным стимулом в обучении старших дошкольников. Посредством таких занятий гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, так как игра является ведущим видом деятельности дошкольников. Благодаря нетрадиционным формам проведения занятий, у детей снимается напряжение, на них оказывается эмоциональное воздействие, развиваются интеллектуальные способности. Разнообразие в организации занятий - один из способов формирования физической активности ребенка и педагога, поэтому программой предусматриваются различные игровые формы проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется с постоянным составом обучающихся в группе. **Наполняемость группы – до 12 человек**, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

На обучение по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Фитнесинка» принимаются желающие дошкольники, по заявлению родителей.

Начало занятий – 1 октября, окончание занятий – 13 мая.

Режим занятий. Продолжительность занятия соответствует нормам СанПин.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Подготовительная группа	Дети 6-7 лет	Вторник - 30 минут (один академический час с 15.30 – 16.00)
-------------------------	--------------	--

Цель и задачи программы «Фитнесинка»

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

Задачи:

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (*мячи, фитболы, ленты, мячи, степ-платформы*);
3. Сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. Воспитывать морально-волевые качества (*смелость, чувство коллективизма*).

Планируемые результаты.

По результату освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Фитнесинка» дошкольник:

Умеет:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.);
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Знает:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Учебный план и содержание программы.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов – 30 часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
1.2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки	0.5
2 общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости,	3

	координации движений.	
2.2	Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения	1,5
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом, степ-платформе, лентой, с гантелями, без предметов.	3,5
2.4	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	2,5
2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	4,5
2.7	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	5
2.8	Фитбол гимнастика.	3
2.9	Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	3
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
4 Итоговый раздел		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из положения лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя.	1
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях; Праздники на уровне ДОУ Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		30

Условия реализации программы.

Организуя занятия, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы.

Материально – техническое обеспечение	- Кабинет (Спортивный зал)
	Музыкальная колонка
	- ленточки – 10 шт
	Дидактические пособия: Картотеки подвижных игр; Картотеки логоритмических упражнений.
	– Гантели детские – 10 шт
	– Мячи – хопы – 10 шт.
	– Обруч (диаметр 65 см) – 10 шт.
	- Степ – платформа – 10 шт.
	- Мат гимнастический – 2 шт.
	- Мяч – 10 шт.

	- Мячи малые - 10 шт.
<u>Кадровое обеспечение:</u>	педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области физического развития.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Результативность работы по программе отслеживается на протяжении всего процесса обучения:

- входная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка в творческое объединение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков и личностных качеств;
- итоговая диагностика – проводится в конце учебного года (в мае). По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения.

Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу.

Оценочный материалы:

№ п/п	Ф. И. ребенка	Скоростные способности. Бег на 30 м, сек	Силовые способности. Метание Мешочка	Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.	Гибкость: наклон вперёд, см	Статическое равновесие.	Общая оценка
1							
2							

Анализ процесса деятельности.

В диагностической таблице используется следующее обозначение:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Формы подведения итогов реализации программы

Результаты работы представляются в форме участия в детских конкурсах, праздниках на уровне ДОУ, анализа диагностики познавательного развития за учебный год, открытого занятия.

Список литературы: Анисимов О.Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.

- Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
- Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
- М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
- Т.А.Тарасова,“Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ”М.: ТЦ Сфера, 2005
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие".М. 2001.
- Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.1998.