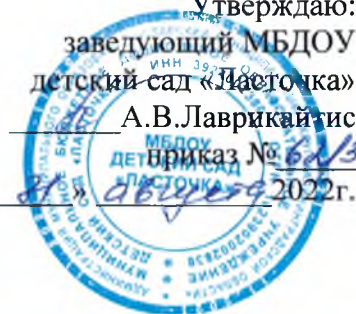


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ласточка»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
« 31 » 08 2022г.
Протокол № 2

Документ подписан электронной подписью
Лаврикайтис Анна Васильевна
Заведующий
Срок действия с 20.12.2021 до 20.03.2023
Подписано: 07.09.2022 13:34 (UTC)

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад «Ласточка»
А.В.Лаврикайтис
приказ № 62/3
от « 31 » августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

возраст обучающихся 6-7 лет
срок реализации программы 1 год
Разработчик:
Банене Н.В.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад «Ласточка»

г.Славск
2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес для детей» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры и спорта через приобщение к детскому фитнесу.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма

Актуальность Программы

Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес для детей».

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 старшего 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, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 6-7 лет является подгрупповое фитнес-занятие. 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. Комплексы аэробики в игровой форме имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Адресат Программы

Программа рассчитана для детей от 6 до 7 лет, на которую принимаются все желающие независимо от наличия у них специальных физических данных.

Объём и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность обучения – с 1 сентября по 30 мая.

Режим занятий

Год обучения	Общее количество часов			Количество часов и занятий в неделю
	Всего (ч.)	Аудиторные занятия (ч.) (учебный год)	Внеаудиторные занятия (ч.) (учебный год)	
2022-2023	36	36	-	1 час в неделю

Количество обучающихся

Численный состав воспитанников по Программе предусматривает 10-12 детей.

Форма обучения очная, групповая

2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи Программы:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- Формировать навык владения предметами и упражнения с предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, фитбол), навык выполнения базовых акробатических элементов;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- Развивать основные физические качества;

3. Содержание Программы

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1.Вводное занятие	2	1	1
2.Оздоровительная аэробика и партнерская гимнастика	12	4	8
3.Ритмическая гимнастика с предметами	12	4	8
4.Игры	9	3	6
5.Итоговое выступление	1		1
ИТОГО:	36	12	24

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (12 часов)

Теория: Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партнерская гимнастика. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (12 часов)

Теория: Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитбол мячах.

Тема 4. Игры (9 часов)

Теория: Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Тема 5. Итоговое занятие (1 час)

4. Планируемые результаты

Предметные:

- умение владения предметами и упражнения с предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, фитбол), умение выполнения базовых акробатических элементов;
- освоение приемов релаксации, самомассажа и дыхательной гимнастики;
- сформированность правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия;
- оптимизирование роста и развитие опорно-двигательного аппарата.

Личностные:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Метапредметные:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- развитие инициативы, чувство товарищества, взаимопомощи.
- сформированность навыка здорового образа жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом.

5. Календарный учебный график

Содержание	6-7 лет (подготовительная группа)
Количество групп	3
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	30 мая
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Всего ОД	36
Время ОД	пятница 16.30-16.00
Недельная образовательная нагрузка, ОД	1 раз в неделю

6. Условия реализации Программы

Для реализации Программы» по созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики, маты
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

Информационное обеспечение:

- Аудио, видео и мультимедийный материал с записями произведений различного жанра и направления;
- Фонограммы (минусовки) для выступлений.

Кадровое обеспечение

ФИО	Банене Наталья Викторовна
Занимаемая должность	инструктор по физической культуре
Общий трудовой стаж	26
Трудовой стаж в данном ОУ	23
Наличие квалификационной категории	высшая

7. Формы аттестации

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе, проходят итоговую аттестацию в конце учебного года (май).

- При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:
- итоговое занятие (спортивный праздник);
 - участие в конкурсах.

8. Оценочный материал

Подведением итогов освоения программы является наблюдения за детьми в течении учебного года, как на занятиях, так и в итоговом занятии (спортивном празднике) в конце учебного года; в течении года, по мере освоения программы, проводится устный опрос-беседа (Что запомнилось? Что такое акробатика? Что такое фитнес? Какие игры наиболее интересные? и т.д.), в итоге которых можно понять, на сколько хорошо дети усвоили пройденный материал.

Итоговое занятие (спортивный праздник) является основной и конечной формой контроля приобретённых знаний, сформированных умений и навыков в творческой самореализации дошкольников.

9.Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Словесные (объяснение, разбор, анализ)
- Наглядные (показ)
- Практические (упражнение).

Организация образовательного процесса осуществляется в групповой форме. Основные формы организации занятия –практическое занятие.

10.Список литературы

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 2.4.1.3049-13);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Литература для педагога:

- 1.Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Фитнес-данс», СПб, «Детство-пресс», 2010.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей», СПб, «Детство-пресс», 2014.

4. Н.А.Мелехина «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ», СПб, «Детство-пресс», 2012.

5. Т.М.Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ», Воронеж, 2012

Литература для детей и родителей:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.

2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

3. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.

4. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.

5. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.