

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
детского сада № 48 «Айболит»-
филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий д\с№48 «Айболит»
филиала АН ДОО «Алмазик»
А.Т. Гозюмова
« 29 » 08 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
секция «Крепыш» (детский фитнес) для детей старшего дошкольного возраста
детского сада № 48 «Айболит» - филиала АН ДОО «Алмазик»
срок реализации – 1 год**



Разработчик: инструктор по физкультуре
Бояркина Л.А.

г. Удачный
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи программы.	5
1.3.	Основные принципы обучения детей.	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы.	6
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Основные методы организации образовательного процесса.	8
2.2.	Перспективно-календарный план	9
2.3.	Методы контроля, диагностика результатов.	11
3.	Организационный раздел	
3.1.	Расписание занятий..	12
3.2.	Материально-техническое обеспечение	13
3.3.	Программно-методическое обеспечение.	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста детского сада № 48 «Айболит» - филиала АН ДОО «Алмазик» (далее Программа) носит физкультурно – спортивную направленность и направлена на формирование у детей интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, аэробика, фитбол - гимнастика, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах, дыхательные упражнения, подвижные игры. Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Актуальность разработки Программы обусловлена применением более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные занятия с использованием

корректирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бегает, прыгает, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Занятия по фитнесу помогут выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях фитнеса дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастики.

Новизна. Новизна данной 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 Программы:

- * охватывает различные формы двигательной активности,
- * фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий.
- * он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.
- * повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.
- * дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол гимнастики и степ аэробики.

Программа «**Детский фитнес**» расширяет содержательный раздел основной образовательной программы детского сада в образовательной области «Физическое развитие» за рамками ООП детского сада.

Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в уч. год
Старшая группа (5 – 6) лет	25	2	8 - 9	74

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей; применение здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Задачи		
Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные:
<ul style="list-style-type: none"> * положительное воздействие на весь организм * укрепление дыхательной, сердечно - сосудистой, мышечной и нервной систем * нормализация деятельности вестибулярного аппарата * тренировка мышц сердца * развитие координации движений 	<ul style="list-style-type: none"> * формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни * формировать навыки правильной осанки * формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> * воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности * формировать бережное отношение к оборудованию (платформам)

Организационные условия реализации программы: 1 год.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г). Разработана на основании программы Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.

1.3. Основные принципы обучения детей.

- ✚ Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- ✚ Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- ✚ Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- ✚ Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- ✚ Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на итоговых занятиях, спортивных развлечениях; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

К 6 годам продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- ❖ У детей сформирована правильная осанка;
- ❖ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- ❖ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ❖ Сформирована мотивация здорового образа жизни

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения (5-6 лет)

❖ Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;

- ❖ Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- ❖ Освоили составные элементы движений.

Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения (6-7 лет)

❖ Владеют новыми комбинациями движений;

❖ Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;

❖ Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);

❖ Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

❖ Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и

❖ Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

❖ Владеют обручем и всеми его способами.

❖ Движения выполняют ритмично и выразительно.

❖ Умеют сохранять равновесие на фитболах.

❖ Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.

❖ Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.

❖ Развита сила основных мышечных групп.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные методы организации образовательного процесса.

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

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Формы подведения итогов работы по программе

- * итоговые занятия;
- * спортивные развлечения;
- * спортивно-танцевальные представления и другие мероприятия;
- * анализ мониторинга достижений детей;
- * анкетирование;
- * фотоотчеты.

2.2. Перспективно-календарный план.

Месяц	Тема занятия		Количество занятий
Сентябрь	5,8 - 2023	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	2
	12,15 - 2023	Комплекс № 1 «Сбор урожая»	2
	19,22- 2023	Комплекс № 2	2
	26,29- 2023	Комплекс № 3	3
	3 - 2023		

Октябрь	6, 10 - 2023	Комплекс № 4	2
	13, 17, 20, 24 – 2023	Комплекс № 5	4
	27, 31 - 2023	Комплекс № 6	2
Ноябрь	3 - 2023	Комплекс № 1 Фитнес тренировка	1
	7 - 2023	Комплекс № 2 Фитнес тренировка	1
	10, 14 - 2023	Комплекс № 4 «Путешествие по городу»	2
	17, 21 - 2023	Комплекс № 3 Фитнес тренировка	2
	24, 28 - 2023	Комплекс № 4 Фитнес тренировка	2
Декабрь	1 - 2023	Итоговое выступление	1
	5, 8 - 2023	Комплекс № 4 «Путешествие в зимний лес»	2
	12, 15, 19 - 2023	Комплекс № 5 Фитнес тренировка	3
	22, 26, 28 - 2023	Комплекс № 6 Фитнес тренировка	3
Январь	9, 12 - 2024	Комплекс № 6 «Забавы зимушки - зимы»	2
	16, 19 - 2024	Комплекс № 7 Фитнес тренировка	2
	23, 26, 30 - 2024	Комплекс № 8 Фитнес тренировка	3
Февраль	2, 6, 9 - 2024	Комплекс № 7 «Пожарные на учении»	3
	13, 16, - 2024	Комплекс № 9	2
	20, 27 - 2024	Комплекс № 10	2
Март	1, 5 - 2024	Комплекс № 8 «Мы – юные циркачи»	2
	12 - 2024	Итоговое выступление	1
	15, 19, 22 – 2024	Комплекс № 11 Фитнес тренировка	3
	26, 29 - 2024	Комплекс № 12 Фитнес тренировка	2
Апрель	2, 5, 9, 12 - 2024	Комплекс № 9 «Цирк»	4
	16, 19, 23 - 2024	Комплекс № 13 Фитнес тренировка	3
	26, 30 - 2024	Комплекс № 14 Фитнес тренировка	2
Май	3 - 2024	Итоговое выступление	1

	7, 10 - 2024	Комплекс № 10 «Олимпийские звезды»	2
	14, 17 - 2024	Комплекс № 15 Фитнес тренировка	2
	21, 24 - 2024	Комплекс № 16 Фитнес тренировка	2
	28 - 2024	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	1
	31 - 2024	Мониторинг возможных достижений детей	1

2.3. Методы контроля, диагностика результатов.

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго»

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5	6	7
Мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
Девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Девочки	высокий	7 см	6 см
	средний	2 - 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Мальчики	высокий	8 см	8 см

	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	5	6	6
10м С хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание занятий

Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю, с октября по май месяц.

Возраст	Дни недели	Время
Старшая группа (5 – 6) лет	Вторник	19.00 – 19.30
	Пятница	19.00 – 19.30

3.2. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Оборудование физкультурного зала (гантели, мячи, ленты, дуги, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка, мячи разных размеров, обручи большие и маленькие, набивные мячи, мешочки для метания, дорожка здоровья, кубы, фитболы)
3. Музыкальное сопровождение: музыкальная картотека, ноутбук.
4. Степ – платформы по количеству занимающихся.

3.3. Программно – методическое обеспечение

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Издво 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». -СПб., 2008.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб.,2011.
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. -СПб.: - Речь,2001.
11. 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 г.
12. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015 г.
13. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г