

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 167 «Родничок» г. Хабаровска

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
25.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
М. В. Таврищак
Приказ № _____ 25.08.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»
для детей дошкольного возраста

Направленность
физкультурно – спортивная
Возраст учащихся: 3 – 5 лет
Срок реализации: 2 года

Автор:
Наталья Владимировна Муратова
инструктор по физической культуре

	Содержание	
1.	Комплекс основных характеристик ДООП.....	3
1.1.1	Направленность Программы	3
1.1.2	Актуальность Программы.....	3
1.1.3	Педагогическая целесообразность Программы.....	4
1.1.4	Новизна Программы.....	4
1.1.5	Адресат Программы	4
1.1.6	Объем и сроки усвоения Программы, режим и формы организации занятий.....	4
1.2	Цель и задачи Программы	5
1.3	Учебно - тематический план	6
1.4	Содержание программы	6
1.5	Планируемые результаты освоения программы	7
2	Комплекс организационно – педагогических условий.....	8
2.1	Условия реализации Программы	8
2.1.1	Материально – техническое обеспечение Программы.....	8
2.1.2	Информационное обеспечение Программы	8
2.2	Формы аттестации.....	8
2.3	Оценочные материалы.....	9
2.4	Методические материалы	9
2.5	Календарно – учебный график	12
2.6	План воспитательной работы	12
Список источников		15
Приложения		

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1. Пояснительная записка.

1.1.1 Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Детский фитнес" (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность стартового уровня освоения образовательных результатов и ориентирована на освоение детьми комплексов ритмических движений, развитие физических качеств и формирование психических процессов ребенка.

Нормативно – правовая база Программы разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.12 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации";

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении рекомендаций" (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ", письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

4. СП 2.43648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28, введенные в действие с 01 января 2021г.;

5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе";

6. Устав ДООУ.

1.1.2 Актуальность Программы

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается вразностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами ритмической гимнастики, входящими в упражнения, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств.

Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и

спорта в жизни каждого человека. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

1.1.3 Педагогическая целесообразность Программы

Предпосылки для формирования формируются в дошкольном возрасте.

Программа разработана с целью полноценного физического развития детей младшего и среднего дошкольного возраста, коммуникативной компетентности, развития психических познавательных процессов.

Программа ориентирована на возрастные особенности дошкольного детства.

Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

1.1.4 Новизна Программы

При разработке программы учитывалась, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следует начинать с трехлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Программа позволяет реализовать комплексный подход к обучению ритмических движений, решая оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

1.1.5 Адресат программы.

Программа рассчитана на детей младшего и среднего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет).

1.1.6 Объем программы и сроки усвоения, режим и формы организации занятия.

Форма обучения - очная.

Уровень Программы – стартовый.

Форма организации занятий – групповая.

Количество детей в группе – не более 10 – 15 человек.

Объем освоения Программы – 160 часов.

Срок освоения Программы – 2 года.

Занятия проводятся:

- согласно расписанию 2 раза в неделю, по 1 академическому часу.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения (3-4 лет)	1 час*	2	2	40	80
2 год обучения (4-5 лет)	1 час*	2	2	40	80
Итого по программе					160

Обучение по Программе «Детский фитнес» проходит по подгруппам, 2 раз в неделю.

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Младшая	2	10-12	от 15 до 20
Средняя	2	10-12	20

1.2 Цель и задачи Программы:

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Предметные:

- Обогащать двигательный опыт детей младшего и среднего дошкольного возраста новыми двигательными действиями;
- Обучать комплексам ритмических упражнений;
- Формировать устойчивый интерес к играм и игровым упражнениям под музыкальное сопровождение.
- Содействовать развитию двигательных способностей и физических качеств.

Метапредметные:

- Приобщать детей контактировать со сверстниками в процессе игр и игровых упражнений;
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата.

Личностные:

- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и

творчество в движении;

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

1.3 Учебно – тематический план.

Учебно – тематический план для детей младшего и среднего дошкольного возраста

N	Содержание, тема	Кол – во часов
1	Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: Программа 1 «Музыкальный мир движения»;	26
	Программа 2 «Страна Мульти – Пульти»	16
2	«Веселые уроки физкультуры»	24
3	Физкультурный досуг и фитнес - развлечение	10
4	«Игровой стретчинг»	16
5	Подвижные игры	40
5	Игровые упражнения	30
Итого		160

1.4 Содержание Программы

Используются:

- Различные виды ходьбы и бега;
- Музыкально-ритмические композиции:

По программе Фоминой Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика:

- №1 «Музыкальный мир движений»;
- №2 «Страна мульти-пульти».

Утробина К.К. Занимательная физическая культура:

- ритмическая гимнастика «Ламбада».

Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников. Музыкально-ритмические композиции:

- «Колобок»;
- «Плюшевый медвежонок».
 - Общеразвивающие упражнения (предметами и без предметов)
 - Основные виды движений:
- полоса препятствий;
- «Школа мяча»;
- упражнения на фитболах;
 - Подвижные игры:
- с речитативом;
- с использованием музыки;
- с использованием оброчно-подражательных движений;
 - Игровой стретчинг для дошкольников. Е. В. Сулим.

- Веселый тренинг (упр. для укрепления мышц спины и брюшного пресса).
- Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.
- Фитнес развлечения:
 - «Путешествие в осенний лес»;
 - «В гостях у сказки «Колобок»;
 - Путешествие в страну «Мульти-Пульти»
 - «Зимушка-зима»
 - « В гости к Бабушке-Забавушке»
 - « В гости к гномику»

1.5 Планируемые результаты освоения программы "Детский фитнес".

Предметные.

На этапе завершения обучения дети:

- Дети приобретут двигательный опыт;
- Смогут выполнить комплексы ритмических упражнений;
- Будет сформирован интерес к играм и игровым упражнениям под музыкальное сопровождение.
- Будут развиты двигательные способности и физические качества.

Метапредметные.

На этапе завершения обучения дети смогут:

- контактировать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, добиваясь общей цели;
- Оптимизирован рост и развитие опорно-двигательного аппарата, посредством разнообразной двигательной деятельности.

Личностные.

На этапе завершения обучения дети:

- Смогут уметь выражать эмоции, будут раскрепощенными;
- Будут уметь сотрудничать в группе, в паре.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально – техническое обеспечение Программы:

- гимнастические коврики для каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- фитболы;
- скакалки;
- обручи;
- мячи различного размера;
- гантели;
- туннели;
- набивные мешочки;
- дуги разной высоты;
- гимнастические скамейки;
- набивные мячи;
- мягкие модули;
- ленточки;
- султанчики,
- тренажеры;
- гимнастический комплекс;
- маты гимнастические; батут.

2.1.2 Информационное обеспечение Программы

- музыкальный центр (магнитофон);
- проектор;
- экран;
- спортивное оборудование и инвентарь;
- аудио и видео материалы,
- схемы;
- альбомы;
- картины;
- открытки;
- опорные карточки;
- маски для подвижных игр.

2.2 Формы аттестации:

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего

планирования:

форма представления результатов работы:

- итоговые занятия;
- физкультурные досуги;
- занятия с участием родителей.

2.3 Оценочный материалы:

Мониторинг для детей среднего дошкольного возраста 3 – 5 лет.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 1 раз в год (конец учебного года). Длительность проведения: 2 недели.

Педагогическая диагностика проводится по методике Е.А. Петровой и Г.Г. Козловой: «Карта социально-личностного развития дошкольников» раздел «Физическое развитие», Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 год.

2.4 Методическое обеспечение программы.

Технологии, используемые при реализации программы:

В программе используются элементы следующих современных образовательных технологий:

Здоровьесберегающая технология.

Для формирования у дошкольников в процессе обучения ритмическим упражнениям, коммуникативной компетентности и развития психических познавательных процессов в Программу включены элементы технологии. В основу программы «Детский фитнес» положены технологии:

1. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С. Фитнес для дошкольников.
2. Фомина Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Программа.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.
4. Утробина К. К. Занимательная физическая культура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги:
5. Сулим Е. В. Детский фитнес.
6. Лисина Т. В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников.

Использование на практике здоровьесберегающих технологий позволяет сформировать у дошкольников стремление к двигательной активности в процессе занятия и в свободной деятельности, дает представления о здоровом образе жизни.

Технология проектной деятельности.

Цель данной технологии – развитие и обогащение социально – личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Данная технология дает возможность повысить активность, самостоятельность, инициативность и способствовала развитию коммуникативных навыков у моих воспитанников.

Игровая технология.

Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества дошкольников.

Используя элементы игровых технологий (автор Сулим Е. В.), в процессе обучения детей ритмическим упражнениям применяю:

- развивающие игры и игровые упражнения по лексическим темам;
- театрализованные игры;
- игры, обучающие сохранять равновесие;
- игровые упражнения на развитие общей и мелкой моторики;
- игры и игровые упражнения, способствующие приобретению навыков работы с мячом малого и большого диаметров;
- игры – эстафеты;
- игры – забавы

Применение данной технологии позволяет добиться нужной динамики в развитии воспитанников.

Информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе.

Целью использования ИКТ в ДОУ являются оптимизация и повышения качества образования, формирование устойчивой положительной мотивации дошкольников к образовательному процессу.

В программе используются:

- мультимедийные презентации;
- аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий;
- показ роликов, презентаций на мероприятиях;
- установка необходимых программ для работы и редактирования материала.

Технология проблемного обучения.

Цель проблемного обучения – создание педагогом познавательной задачи или ситуации и предоставление детям возможности изыскивать средства ее решения

Используя ранее усвоенные знания и умения.

В Программе используются следующие методы и приемы:

- педагог ставит проблему (задачу) и дети самостоятельно или под его руководством находят решение. Педагог направляет ребенка на самостоятельные поиски путей решения (частично-поисковый метод);
- ребенок ставит проблему, педагог помогает ее решить. У ребенка воспитывается способность самостоятельно формулировать проблему (исследовательский метод).

Технология исследовательской деятельности.

Цель исследовательской деятельности – формирование у дошкольников основных ключевых компетенций и способности к исследовательскому типу мышления;

- постановка и решение вопросов проблемного характера;
- наблюдения.

Формы организации учебного занятия.

Программа реализуется с детьми дошкольного возраста от 3 до 5 лет, как элемент в системе дополнительного образования ДОУ.

Основной формой организации обучения является непосредственно образовательная деятельность (НОД) в физкультурном зале и на спортивной площадке ДОУ(в теплое время года).

Виды занятий по ритмике:

- традиционное;
- сюжетно – игровое;
- игровое;

По своей структуре занятие делится на 3 части: вводную, основную и заключительную.

1. Вводная часть. Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.
2. Основная часть. ОРУ для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.
3. Заключительная часть. Цель: восстановление частоты сердечного ритма. Подведение итогов занятия.

Обеспечение Программы методическими видами продукции:

- Плакаты по видам спорта;
- схемы;альбомы;
- карточки с изображением животных;
- мягкие и резиновые игрушки;

- маски для подвижных игр.

2.5 Календарно учебный график (Приложение 1)

2.6 План воспитательной работы

Цели	Форма работы	Сроки
Дела (работа) в		
Информирование о деятельности объединения	Ведение блога на сайте, пополнение новостной ленты сайта ДОУ madou167.obr27.ru о событиях в объединении	В течение года
Знакомство детей с правилами поведения в физкультурном зале	Тематические беседы по ТБ и охране здоровья на занятиях по ритмике	Сентябрь
Формирование у детей осознанного отношения к занятиям	Беседа "Форма и принадлежности для занятия в физкультурном зале и на улице"	Октябрь
Знакомство детей с подвижными играми и правилами	Подвижные игры различной интенсивности	Ноябрь
Формирование модели поведения во время приветствия взрослых, сверстников	Беседа "Приветствие при встрече"	Январь
Патриотическое воспитание подрастающего поколения	Подготовка к тематическим занятиям, посвященным Дню защитника отечества	Февраль
Создать условия для формирования у детей доброго, уважительного, внимательного отношения к маме и девочкам	Беседа «Моя мама лучшая на свете»	Март
Формирование у детей избегать опасных ситуаций во время ледохода, разлива рек.	Беседа "Безопасность у водоема"	Апрель
Формирование патриотических чувств у младших дошкольников	Беседа "День победы"	Май
Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни	Беседа "Что полезно для здоровья?"	Июнь

Дела (работа) в ДОУ		
Вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми	Выставка рисунков "Гантели, обручи, скакалки"	Сентябрь
Создание у детей радостного настроения	Открытое занятие по ритмике "Вот что мы умеем!"	Октябрь
Установление доверительных отношений между родителями и		

педагогами, определение задач		Ноябрь
Вовлечение родителей в совместную творческую деятельность с детьми	Совместные работы с детьми по украшению спортивного зала к зимнему развлечению «Здравствуй Зимушка, Зима!»	Декабрь
Формирование у детей и их родителей привычки к здоровому образу жизни	Фото выставка "Мы мороза не боимся!"	Январь
Патриотическое воспитание дошкольников, в рамках тематических занятий и развлечений	Тематические занятия и развлечения, посвященные Дню защитника отечества	Февраль
Воспитание у детей любви к родным	Выставка рисунков "Моя любимая мама"	Март
Формирование у детей избегать опасных ситуаций во время ледохода, разлива рек.	Беседа "Безопасность у водоема"	Апрель
Формирование патриотических чувств у детей дошкольного возраста	Беседа "День победы"	Май
Формирование у детей и их родителей привычки к здоровому образу жизни	Изготовление дидактической игры "Полезные продукты"	Июнь
Работа с родителями		
Своевременное и быстрое информирование родителей	Создание группы в мессенджере WhatsApp (обмен текстовыми сообщениями, изображениями, видео, аудио и электронными документами через интернет)	В течение года
Знакомство родителей с программой "Детский фитнес"	Организационное родительское собрание "Программа "Детский фитнес". Буклет для родителей "Влияние подвижных игр на физическое развитие дошкольников"	Сентябрь
Повышения компетентности родителей в вопросах воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством занятий ритмикой	Консультация для родителей "Этапы подготовки детей по обучению комплекса ритмических упражнений". Индивидуальные встречи, консультации.	Октябрь
Знакомство родителей с задачами программы на каждом этапе	Консультации: "Играйте на здоровье"; Памятка для	Ноябрь

обучения	родителей: "Игры с мячом"	
Укрепление детско-родительских отношений	Совместная работа с детьми для украшения спортивного зала к зимнему развлечению «Здравствуй Зимушка, Зима!»	Декабрь
Знакомство родителей с игровыми технологиями	Папка – передвижка "Вместе с папой, вместе с мамой"	Январь
Решение возникающих проблем, вопросов по запросу родителей	Индивидуальные консультации	Февраль
Знакомство родителей о пользе закаливания	Буклет "Закаливание водой"	Март
Знакомство родителей о пользе закаливания	Консультация "Причины неэффективности закаливающих воздействий"	Апрель
Повышения компетентности родителей в вопросах развития физических качеств у детей дошкольного возраста	"Подвижные игры, как средство развития физических качеств у детей дошкольного возраста".	Май
Воспитание привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и их родителей	Совместно с родителями изготовление дидактической игры "Полезные продукты"	Июнь

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) детей

Вовлечение родителей (законных представителей) дошкольников в единое образовательное пространство в рамках программы реализуется через следующие формы взаимодействия:

- родительские собрания;
- совместные НОД;
- Дни открытых дверей;
- консультации;
- индивидуальные беседы;
- информационные стенды;
- папки – передвижки;
- сайт ДОУ;
- группа в мессенджере WhatsApp (обмен текстовыми сообщениями, изображениями, видео, аудио и электронными документами через интернет);
- конкурсы;
- совместные проекты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С. Фитнес для дошкольников. -СПб.: ООО «ИЗД. «Детство-Пресс», 2017. – 160 с.
2. Фомина Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Программа «Детский сад 2100» Изд. «Баласс», 2008.-144с.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2016. –112с.
4. Утробина К. К. Занимательная физическая культура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Изд. «Гном и Д», 2004. – 104 с.
5. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2016.- 160с. (Растим детей здоровыми).
6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАКО, 2011.- 176 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
7. Лисина Т. В.,Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников, - М.: ТЦ Сфера, 2015.- 128с.
8. Картушина М. Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2012.- 128 с. (Модули программы ДОУ).