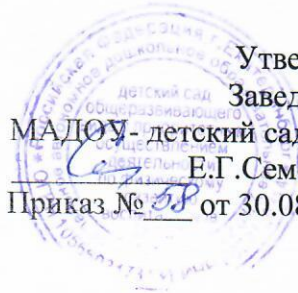


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию воспитанников № 254**
620141, Свердловская область, города Екатеринбург, улица Софьи Перовской, 109
Телефон 8(343)366-08-62(63)

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ - детский сад № 254
Е.Г.Семендяева
Приказ № 58 от 30.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей
дошкольного возраста с 4 – 7 лет
Физкультурно - спортивной направленности.
Срок реализации – 1 год.**

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ - детский сад № 254
Е.Г.Семендяева
Приказ № 58 от 30.08.2023г.

**Автор –разработчик: Синчук Оксана Ивановна
Инструктор по физической культуре**

г. Екатеринбург

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы
 - 1.1.2. Отличительные особенности программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы

II. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Перспективный план образовательной деятельности
- 2.5. Формы, методы и средства реализации Программы
- 2.6. Взаимодействие с родителями воспитанников.

III. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.3. Система контроля результативности

IV. Литература

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04.07. 2014 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14, СанПИН 2.4.1.3049-13 Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (минобрнауки России) от 9. 11. 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодняшние дети меньше чем предыдущее поколение детей гуляют 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, а также родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И важную роль в ее решении должны играть ДОО.

Программа «Фитнес» является комплексной, включающей разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку и без музыки с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

В программу включены Фитнес направления.

Игровой стретчинг (Зверобика) - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого-ритмика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Степ аэробика - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики ОДА, развитие крупной и мелкой моторики, развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Фитбол- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно- двигательный аппарат и координации.

Игровой фитнес - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Спортивные игры по упрощённым правилам.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-7 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, ловким, 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 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, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает

влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

1.1.1. Цели и задачи программы:

Целью программы: является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, повышение уровня физической подготовленности, приучению и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование всех функций организма, гармоничному развитию;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного. Речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, фитболе и т.д.;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, закрепощенности, творчества в движениях;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

1.1.2. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

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, эстафеты. В содержание

каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
3-4 года	8	15 мин	72
4-5 лет	8	20 мин	72
5-6 лет	8	25 мин	72
6-7 лет	8	30 мин	72

*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

младшая группа – 15 мин., в неделю – 30 мин.

средняя группа – 20 мин.; в неделю – 40 мин.

старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.

подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 60 мин.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять связки ОРУ, в соответствии с возрастом, без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;
-выполнять комплексы упражнений на фитболах, степах соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях ДООУ.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (1-ый год обучения 5-6 лет), 80% (2-ой год обучения 6-7 лет) предложенных упражнений. Средний уровень – 50% (1-ый год обучения 5-6 лет), 60 % (2-ой год обучения 6-7 лет). 1-ый год обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально- спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти. 2-ой год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно- танцевальные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма.

Ресурсное обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре.

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, музыкальный центр, атрибуты (маски, игрушки), игровой инвентарь, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), спортивный инвентарь (стэп-платформы, фитболы, мячи разных размеров, массажные мячи, скакалки, обручи и т.д.), форма для занятий фитнесом.

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения «Фитнеса для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих «Фитнес», в соревнованиях.

Кадровое обеспечение:

Семендяева Екатерина Григорьевна, заведующий МАДОУ- детским садом № 254, Синчук Оксана Ивановна, инструктор физической культуры

Квалификация: Инструктор физической культуры, стаж работы 9 лет.

Образование: СОПК по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификация учитель физической культуры.

Курсы повышения квалификации: Использование новых видов оборудования в рамках реализации ФГОС по предмету «Физическая культура», Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительные гимнастики
5. Школа мяча
6. Спортивные игры по упрощённым правилам

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно- воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

Возрастная группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
3-4 года	- Игровой-стрейчинг, - ОРУ с логоритмикой. - Школа мяча с комбинациями. - Подвижная игра; - Релаксационный комплекс	-Технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - методы: игровой, музыкотерапия; -методики формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.
5-6 лет	- Круговая тренировка; - ОРУ из разных исходных положений - Технически несложные спортивные упражнения: - Соединения (последовательное выполнение различных упражнений); - Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); - Части комплекса (определённое количество комбинаций); - Комплекс упражнений. - Подвижная игра; - Релаксационный комплекс по методике Д.Б. Юматовой; - Стретчинг; - интегрированная деятельность; - показательные выступления.	-Технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - Технология «И.Д.И.»(Д.Б. Юматова); - Технология гимнастики мозга (П. Деннисон); -Технология профилактики Негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотерапия; -методики формирования правильной осанки; -методика профилактики плоскостопия.
6-7 лет	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений - Технически сложные спортивные упражнения 2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); 3. части комплекса (определённое количество комбинаций); 4. комплекс упражнений. - Подвижная игра - Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой; - круговая тренировка; - интегрированная деятельность; - Показательные выступления.	-Технология развития оздоровления (В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - Технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук); - Технология«И.Д.И.»(Д.Б.Юматова); - Технология гимнастики мозга (П.Деннисон); -Технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотерапия; - методики формирования правильной осанки; - методика профилактики плоскостопия.

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

1. Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу «Зверобика»

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще 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. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку

повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, закрепоценности и свободного самовыражения. Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

3. Особенности проведения занятий степ-аэробикой

- Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги из степ-аэробики и на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

- Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения

способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

4. Особенности проведения оздоровительных гимнастик

- **Физкультминутки** – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Цель: переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы. Во время «фитнеса» в ДОУ оздоровительные гимнастики применяются в заключительной части для переключения и подготовки организма детей к последующей деятельности.

Примеры:

- Пальчиковая гимнастика:

- Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму
- Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
- Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений
- Вызывает у детей положительные эмоции
- Способствует развитию речи и творческой активности
- Развивает воображение

- Релаксация. Использование в работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
- формирование положительных эмоций и чувств;
- формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

- **Самомассаж и точечный массаж.** Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга

Виды:

- потягивание, массаж головы, массаж ушных раковин, массаж шеи, массаж рук, массаж грудной области, массаж живота, массаж спины, массаж ног
- самомассаж «Маленькие волшебники»
- самомассаж «Мячик путешественник»

5. Школа мяча

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений,

навыков и развитие двигательных способностей владения мячом.

Упражнения раздела «Школа мяча» являются основой для развития ориентации в пространстве, способствует развитию ловкости.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений, базовые движения с мячом, отбивание мяча, ведение мяча (руками, ногами). Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через владение мячом, обретая уверенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Школа мяча» (упражнения с мячами разных размеров) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Школа мяча» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития физических способностей детей. Упражнения выполняются под счет или под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

6. Спортивные игры по упрощённым правилам

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных и творческих способностей средствами спортивных игр по упрощённым правилам в соответствии с возрастом воспитанников.

В этот раздел входят: специальные, базовые упражнения для последующего изучения спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, хоккей) и совершенствования умений. Обретая свободу и уверенность движений, а также самореализация ребёнка через игру.

Раздел «Спортивных игр» имеет образовательную и общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, игры и эстафеты направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

Данный материал служит основой для приобретения новых умений и навыков, а также закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию материала этого раздела расширяются возможности для развития всех способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания

2. Учебный план.

2.2. Учебный план

	Содержание	Количество занятий					
		3-4 года		5-6 лет		6-7 лет	
		Теория Вводное занятие. ТБ	Практика	Теория Вводное занятие. ТБ	Практика	Теория Вводное занятие. ТБ	Практика
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	1	15	1	8	1	4
2.	Модуль «Фитбол-гимнастика»	1	10	1	21	1	16
3.	Модуль «Степ-аэробика»	1	8	1	16	1	16
4.	Модуль «Оздоровительные гимнастики»	1	16	1	4	1	4
5.	Модуль «Школа мяча»	1	14	1	8	1	12
6.	Модуль «Спортивные игры»	1	2	1	8	1	12
7.	Открытое занятие		1		1		2
	Итого:	72		72		72	

3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями СанПиН и образовательной программы МАДОУ - детский сад №254.

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Мониторинг	1, 2 неделя сентября
Итоговый мониторинг	3, 4 неделя мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1 – СанПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.

Начало учебных занятий - 01 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
2		2		2		2		2		2		2		2		2	
2		2		2		2		2		2		2		2		2	
2		2		2		2		2		2		2		2		2	
2		2		2		2		2		2		2		2		2	
8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов	
итого: 72 часа																	

4. Содержание программы.

Перспективное планирование образовательной деятельности. 3-7 лет

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Сентябрь	1 неделя	1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу 2. Мониторинг	1. Выявить уровень развития физических качеств на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Ознакомить и напомнить о Технике безопасности. 2. Ознакомление с мониторингом (что в него входит и как он будет проходить). 3. Подвижные игры в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Мониторинг	1. Прыжок в длину с места Метание в вертикальную и горизонтальную цель Наклон из положения стоя 2. Подвижные игры в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	Мониторинг	1. Челночный бег 3х8м Бег 10м. Бег 30м. 2. Подвижные игры в соответствии с возрастом. 3. Игровой стретчинг в соответствии с возрастом.	2
	4 неделя	Игровой стретчинг	1. Игровой стретчинг: в соответствии с возрастом. 2. Подвижные игры в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Октябрь	1 неделя	Школа мяча	1. Бросание и ловля мяча, отбивание (ОРУ с логоритмикой и под музыку). 2. Подвижные игры с мячами в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Фитбол-гимнастика	1. Вводное занятие с фитболом (ознакомление или напоминание знаний о фитболе). 2. Подвижные игры с мячами в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты с мячами и фитболами в соответствии с возрастом. 2. Знакомство со Спортивными играми (по упрощенным правилам) игры в соответствии с возрастом.	2
	4 неделя	Степ-аэробика	1. Вводное занятие со степами (ознакомление или напоминание знаний о степах). 2. Подвижные игры с применением степов в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Ноябрь	1 неделя	-Спортивные игры -Оздоровительные гимнастики	1. Вводное занятие «Спортивные игры» с упрощенными правилами в соответствии с возрастом. 2. Оздоровительные гимнастики	2
	2 неделя	-Спортивные игры -Оздоровительные гимнастики	1. «Спортивные игры» с упрощенными правилами в соответствии с возрастом. 2 Оздоровительные гимнастики	2
	3 неделя	Школа мяча	1. Бросание и ловля мяча в парах и круге, отбивание (ОРУ с логоритмикой и под музыку). 2. Подвижные игры с мячами в соответствии с возрастом.	2
	4 неделя	Школа мяча	3. Бросание и ловля мяча с элементами спортивных игр, отбивание (ОРУ с логоритмикой и под музыку). 4. Подвижные игры с мячами в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Декабрь	1 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты с инвентарем и без в соответствии с возрастом. 2. Спортивные игры по упрощенным правилам в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты с инвентарем и без в соответствии с возрастом. 2. Спортивные игры по упрощенным правилам в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	-Спортивные игры -Оздоровительные гимнастики	1. Спортивные игры с упрощенными правилами в соответствии с возрастом. 2.Оздоровительные гимнастики	2
	4 неделя	-Спортивные игры -Оздоровительные гимнастики	1. Спортивные игры с упрощенными правилами в соответствии с возрастом. 2.Оздоровительные гимнастики	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Январь	1 неделя	Фитбол-гимнастика	1.Занятие с фитболами (в соответствии с возрастом). 2.Подвижные игры с фитболами в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Фитбол-гимнастика	1.Занятие с фитболами (в соответствии с возрастом). 2.Подвижные игры с фитболами в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	Степ-аэробика	1.Занятие со степами (в соответствии с возрастом). 2.Подвижные игры с применением степов в соответствии с возрастом.	2
	4 неделя	Степ-аэробика	1Занятие со степами (в соответствии с возрастом). 2.Подвижные игры с применением степов в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Февраль	1 неделя	Школа мяча	1.Бросание и ловля мяча с элементами спортивных игр, отбивание (ОРУ с логоритмикой и под музыку). 2.Подвижные игры с мячами в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Школа мяча	1.Бросание и ловля мяча с элементами спортивных игр, отбивание (ОРУ с логоритмикой и под музыку). 2.Подвижные игры с мячами в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	-Спортивные игры -Оздоровительные гимнастики	1. «Спортивные игры» с упрощенными правилами в соответствии с возрастом. 2.Оздоровительные гимнастики	2
	4 неделя	-Спортивные игры -Оздоровительные гимнастики	1. «Спортивные игры» с упрощенными правилами в соответствии с возрастом. 2.Оздоровительные гимнастики	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Март	1 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты с инвентарем и без в соответствии с возрастом. 2. Спортивные игры по упрощенным правилам в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Фитбол-гимнастика	1.Занятие с фитболами (в соответствии с возрастом). 2.Подвижные игры с фитболами в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	Степ-аэробика	1Занятие со степами (в соответствии с возрастом). 2.Подвижные игры с применением степов в соответствии с возрастом.	2
	4 неделя	- Оздоровительные гимнастики - Игровой стретчинг	1. Оздоровительные гимнастики в соответствии со возрастом. 2. Игровой стретчинг в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Апрель	1 неделя	Школа мяча Оздоровительные гимнастики	1.Бросание и ловля мяча с элементами спортивных игр, отбивание (ОРУ с логоритмикой и под музыку). 2.Оздоровительные гимнастики с мячами и без в соответствии с возрастом.	2
	2 неделя	Фитбол-гимнастика Игровой фитнес	1.Занятие с фитболами (в соответствии с возрастом). 2. .Подвижные игры с фитболами в соответствии с возрастом.	2
	3 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты, конкурсы в соответствии с возрастом. 2. Спорт.игры по упрощенным правилам	2
	4 неделя	Степ-аэробика Игровой стретчинг	1. Занятия с использованием степов с ОРУ и композициями под музыку. 2. Подвижные игры, эстафеты, конкурсы в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

Месяц	неделя	Тема	Содержание	часы
Май	1 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты, конкурсы в соответствии с возрастом. 2. Спорт.игры по упрощенным правилам	2
	2 неделя	Игровой фитнес Спортивные игры	1. Подвижные игры, эстафеты, конкурсы в соответствии с возрастом. 2. Спорт.игры по упрощенным правилам	2
	3 неделя	Мониторинг	1. Прыжок в длину с места Метание в вертикальную и горизонтальную цель Наклон из положения стоя 2. Подвижные игры в соответствии с возрастом.	2
	4 неделя	Мониторинг	1. Челночный бег 3х8м, Бег 10м. Бег 30м. 2. Подвижные игры в соответствии с возрастом.	2
	Итого:			8

5. Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- ☐ Тренировочное занятие.
- ☐ Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- ☐ Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- ☐ Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- ☐ Контрольно-проверочное занятие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

6. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшими условиям развития детей является взаимодействия с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Мл.возраст	Ср.возраст	Стар.возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями	Доставить радость общения детей и родителей; повышения интереса к физической культуре и к «фитнесу» в частности.	«Зимушка-зима»	«Зимушка-зима»	«Зимушка-зима»
Открытое мероприятия для родителей	Познакомить родителей с особенностями и структурой «фитнеса».	Неделя детского фитнеса «Школа мяча»	Неделя детского фитнеса «Веселый футбол»	Неделя детского фитнеса «Веселый фитнес»

Консультации	Дать представление родителям о здоровом образе жизни, физическом развитии, методов оздоровления и закаливания.	«Погуляем, поиграем»	«Погуляем, поиграем», «Физическое развитие ребенка в домашних условиях».	«Погуляем, поиграем», «Девять правил закаливания», «Как выбрать спортивную секцию».
---------------------	--	-----------------------------	---	--

7. Организационные условия:

Занятия начинаются с 1 сентября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 учебных часа, т. е. 2 занятия в неделю

В учебном году всего – 72 учебных часа.

8. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по всем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики гимнастические
3. Мячи разных размеров
4. Обручи разных размеров
5. Скакалки разных размеров
6. Фитболы разных размеров
7. Скамейки гимнастические
8. Степ-платформы
9. Инвентарь к спортивным играм
10. Инвентарь к подвижным играм

Фонотека:

Музыкальные диски, сборник музыки для занятий на usb носителях.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Количество
п/п		
1	Боулинг детский	3
2	Велотренажер детский	1
3	Дорожка массажная	3
4	Дуга для подлезания	4
5	Канат подвесной	1
6	Канат гимнастический	2
7	Кегли	2 компл.
8	Коврик массажный	15
9	Коврик массажный со следочками	2
10	Кольцеброс	2
11	Конус с отверстиями	10
12	Кубики	60
13	Лента на кольцо	60
14	Ловушка ракетка	1
15	Маски для ПИ	40
16	Мат большой	1
17	Мат малый	2
18	Мат с разметками	1
19	Мешок для прыжков	2
20	Мячики для метания	20
21	Мешочки с песком	15
22	Мишень навесная	1
23	Мостик-качалка	1
24	Мяч баскетбольный	4

25	Мяч волейбольный	2
26	Мяч массажный	25
27	Мяч- мини баскетбольный	2
28	Мяч резиновый	15
29	Мяч фитбол	15
30	Мяч футбольный	5
31	Обруч	20
32	Палка гимнастическая	20
33	Полусфера балансировочная малая	4
34	Платки	25
35	Скакалка	20
36	Скамья гимнастическая	3
37	Стенка гимнастическая	3
38	Стойки регулируемые	4
39	Тоннель детский	4
40	Флажки цветные	20

8. Система контроля результативности

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

Литература

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростовн/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Семендяева Екатерина Григорьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022