

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Журавушка»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ д/с «Журавушка»
Протокол № 5 от 30.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с «Журавушка»
Н.А. Вусык
Приказ № 496 от 30.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физической направленности
«Детский фитнес»
для детей от 5 до 7 лет**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор – составитель:
Аманова М.Г.

г. Лянтор
2023 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Детский фитнес»
Направленность, классификация программы	Физкультурно-спортивная, общеразвивающая, стартовый уровень
Срок реализации программы	Сентябрь - апрель, 8 месяцев (64 часа)
Возраст обучающихся	5-7 лет
Количество обучающихся по программе	в одной группе до 5 человек
Ф.И.О. составителя программы	Аманова Марина Геннадьевна
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, г.Лянтор
Юридический адрес учреждения	628449, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Сургутский район, г. Лянтор, улица Салавата Юлаева, строение 1
Контакты	Телефон: 8 (34638) 24-721 e-mail: juravushka09@mail.ru
Год разработки программы	2023 г.
Цель	Приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни через занятия фитнесом
Задачи	- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре, желание заниматься спортом; - способствовать изучению разновидностей аэробики; - формировать умения и навыки выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах; - воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.
Документы, послужившие основанием для разработки программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)». Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Журавушка».
Образовательные форматы	Формы организации физическая направленность: индивидуальная, коллективная, групповая.

	Программа рассчитана на 1 год. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 занятию до 30 минут. Формы контроля: самостоятельная работа, наблюдение, результаты конкурсов, личные достижения учащегося.
Формы занятий	групповая
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал, коврики, мячи, обручи, скакалки, мячи фитболы, скамейки, ленты, мячи-хопы, степ-платформы, гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, компьютер

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).
- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Журавушка».

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность и новизна программы:

Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес,

освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

В условиях современного мира, всё чаще встаёт вопрос о проблеме детского здоровья. И уже ни для кого не секрет, что это проблема общекультурная, социальная, а не узко медицинская. Изучение её в последние годы приобретает особую актуальность. Это связано с ростом заболеваемости среди детей и подростков, что подтверждается многочисленными статистическими данными.

Решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи и другие специалисты. С каждым годом всю большую популярность набирает такое направление, как детский фитнес.

"Детский фитнес" - это нечто большее, чем просто физические упражнения. Это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, проходящие в игровой форме. В условиях "двигательного дефицита", который испытывают современные дети из-за длительного пребывания в сидячем положении перед экраном телевизора, монитором компьютера, очень важно прививать интерес к спорту. В такой ситуации "Детский фитнес" может стать прекрасным помощником в спортивном воспитании, так как в детском саду и школе большое количество детей в группах не позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребенка.

Детский фитнес имеет достаточно большое количество разных направлений, которые выбираются в соответствии с возрастом ребенка.

Регулярные занятия детским фитнесом помогают укрепить иммунитет ребенка. Детский фитнес также помогает формировать красивую осанку, развить ловкость, гибкость, силу и выносливость. Кроме всего этого детский фитнес помогает развитию самостоятельности и психологической устойчивости ребенка. Использование игровых элементов на занятиях фитнеса в будущем поможет ребенку правильно ориентироваться в конфликтных ситуациях, а также помогут ребенку определить свою собственную жизненную позицию.

Педагогическая целесообразность

Систематические занятия детским фитнесом способствуют повышению физической выносливости, улучшению осанки, гибкости суставов, совершенствованию чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

Регулярные занятия спортом являются гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру, как неотъемлемую часть своей жизни. Занятия по фитнесу менее травмоопасны и наиболее интересны для детей. Занятия закладывают фундамент для будущего физического и психического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

Цель программы: приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни через занятия фитнесом.

Задачи программы:

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре, желание заниматься спортом;
- способствовать изучению разновидностей аэробики;
- формировать умения и навыки выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах;
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.

Формы и режим занятий

Программа обучения рассчитана на один год обучения (64 часа) для детей среднего, старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю, до 30 минут. Форма обучения – групповые занятия.

Данная программа имеет **физическую направленность**.

Программа адресована детям 5-7 лет. Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний занятий спортом.

Количество учащихся в группе: до 5 человек.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Старшая группа:

✓ знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

✓ выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;

✓ чувствует и ощущает музыкальный ритм;

✓ выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;

✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;

✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Подготовительная к школе группа:

✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплен свод стопы;

✓ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;

✓ выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;

✓ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;

✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

✓ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;

✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;

✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;

✓ сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

Способы и формы **выявления результатов**: опрос, наблюдение, конкурсы, итоговые занятия, дискуссии.

Способы и формы **фиксации результатов**: грамоты, дипломы.

Способы и формы **предъявления результатов**: конкурсы, открытые занятия, презентации.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: инструктор по ф/к.

Стаж работы – не менее одного года, образование – среднее педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;

- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;

- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
Модуль «Детский фитнес»					Наблюдение, открытые и
Вводное занятие. Техника безопасности на		2	1	1	

занятиях по детскому фитнесу				итоговые занятия, конкурсы, праздники
«Фитнес - тренировка с обручами»	2	1	1	
«Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки»	2	1	1	
«Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений»	8	2	6	
«Динамические упражнения на фитболах»	6	1	5	
«Степ-аэробика. Вводное занятие»	8	1	7	
«Аэробика с мячом»	8	1	7	
«Оздоровительная гимнастика»	6	2	4	
«Силовая гимнастика»	6	1	5	
«Силовая гимнастика с гантелями»	4	1	3	
«Игровой стретчинг. Сюжетно-игровые занятия»	4	1	3	
«Ритмическая гимнастика»	8	2	6	
ИТОГО	64	15	49	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК *(приложение 1)*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

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;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

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

Таблица мониторинга

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на фитболе, степе	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рук и ног, быстрая	развито чувство равновесия	развита правильная	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные	ребенок чувствует и ощущает музыкальный	Всего баллов

Список используемой литературы и интернет ресурса:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. - №4. – С. 9-13. Мозаика-синтез», 2014.
4. <https://www.maam.ru/>
5. <https://nsportal.ru/>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Дата/время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	16:00-16:30		8			
1		05.09.2023	Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Наблюдение
2		07.09.2023	Беседа	1	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки.	г.Лянтор мкр.7, стр.68 ул.Салавата Юлаева 1	Наблюдение
3		12.09.2023 14.09.2023	Беседа, групповая работа	2	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
4		19.09.2023 21.09.2023	Беседа, групповая работа	2	Фитнес- тренировка комплекс с обручами.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
5		26.09.2023 28.09.2023	Беседа, групповая работа, самостоятельная работа	2	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички».	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
	Октябрь	16:00-16:30		8			
6		03.10.2023 05.10.2023 10.10.2023 12.10.2023 17.10.2023 19.10.2023	Самостоятельная работа, групповая работа	6	Фитнес - тренировка Комплекс с обручами Стретчинг «Домик».	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
7		24.10.2023 26.10.2023	Лекция, самостоятельная работа, групповая работа	2	Аэробика.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа

	Ноябрь	16:00-16:30		8			
8		02.11.2023 07.11.2023 09.11.2023 14.11.2023	Самостоятельная работа, групповая работа	4	Аэробика.	г. г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
9		16.11.2023 21.11.2023 23.11.2023 28.11.2023	Лекция, групповая работа самостоятельная работа.	4	«Силовая гимнастика. Гимнастика с гантелями».	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
	Декабрь	16:00-16:30		8			
10		05.12.2023 07.12.2023 12.12.2023 14.12.2023 19.12.2023 21.12.2023	Групповая работа самостоятельная работа.	6	«Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений».	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
11		26.12.2023 28.12.2023	Лекция, групповая работа самостоятельная работа	2	Ритмическая гимнастика с предметами.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
	Январь	16:00-16:30		8			
12		09.01.2024 11.01.2024 16.01.2024 18.01.2024 23.01.2024 25.01.2024	Групповая работа, самостоятельная работа	6	Вводное занятие. Техника безопасности на фитболах. Аэробика с мячом.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
13		30.01.2024 31.01.2024	Групповая работа, самостоятельная работа	2	«Динамические упражнения на фитболах»	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа

	Февраль	16:00-16:30		8			
14		02.02.2024 06.02.2024 08.12.2024 13.02.2024 15.02.2024 20.02.2024	Групповая работа, самостоятельная работа	6	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
15		22.02.2024 27.02.2024	Лекция, групповая работа, самостоятельная работа	2	«Кто быстрее» (игры-эстафеты) Развиваем быстроту, ловкость.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
	Март	16:00-16:30		8			
16		05.03.2024 07.03.2024 12.03.2024 14.03.2024 16.03.2024 19.03.2024 21.03.2024 26.03.2024	Групповая работа, самостоятельная работа	8	Техника безопасности на степ-платформах. Оздоровительная гимнастика «Степ-аэробика».	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
	Апрель	16:00-16:30		8			
17		02.04.2024 04.04.2024 09.04.2024 11.04.2024	Групповая работа, самостоятельная работа	4	Комплекс силовой гимнастики с гантелями.	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
18		16.03.2024 18.04.2024 23.04.2024 25.04.2024	Лекция, групповая работа, самостоятельная работа	4	«Ритмическая гимнастика» Музыкально - ритмические игры	г.Лянтор ул.Салавата Юлаева 1	Творческая работа
			Итого:	64			