



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Полевского городского округа

«Детский сад № 65 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

протокол № 1 от «30» август 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 5 ДО 8 ЛЕТ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**



срок реализации: 1 год

г. Полевской, 2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет «Детский Фитнес». – г. Полевской. – 2022 г.

Составитель: Ивлиева Александра Андреевна, инструктор по физкультуре первой квалификационной категории МАДОУ ПГО «Детский сад № 65»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет «Детский фитнес» обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет «Детский фитнес» разработана с целью профилактики нарушения осанки, укрепление мышц посредством фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, упражнений с отягощением.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

1.1.3. Значимые характеристики для разработки дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

2.2. Объем содержания

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

3.2. Методическое обеспечение средствами обучения и воспитания дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы

3.3. Распорядок дня

3.3.1. Учебный план

3.3.2. Расписание занятий

3.3.3. Календарный учебный график

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет «Детский фитнес» (далее по тексту – Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботиться о нем. В результате, по данным Первого Московского медицинского университета им. И. М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по

детскому фитнесу в дошкольном учреждении.

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) – деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия и использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, внимание быстроту реакции.

Основанием для разработки Программы служат:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника. Тренировка и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально организованную оптимальную физическую нагрузку.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему организма;
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния;
6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
7. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.1.2. Принципы и подходы по реализации Программы:

- *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- *Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- *Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью;
- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки*. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- *Принцип наглядности*. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;
- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Методологические подходы к формированию Программы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности

личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей;

- **личностно-деятельностный подход** рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М.Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором; способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- **индивидуальный подход** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- **деятельностный подход**, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- **компетентностный подход**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
- ориентироваться в проблемах современной жизни - экологических, политических, межкультурного взаимодействия и иных, решать аналитические проблемы;
- ориентироваться в мире духовных ценностей, отражающих разные культуры и мировоззрения, решать аксиологические проблемы;
- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- **системно-деятельностный подход** заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется

характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- **возрастной подход** к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств;

- **средовой подход**, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации Программы

Возрастные характеристики развития детей старшего возраста.

В целом ребёнок 5—8 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю студии, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Специалист	Данные специалиста	Курсы повышения квалификации
Инструктор по физической культуре	Ивлиева А.А.-образование высшее педагогическое, высшая квалификационная категория	«Физкультурно-оздоровительная деятельность ребенка в соответствии с ФГОС ДО в дошкольных образовательных организациях» (40 часов)

Для успешной реализации программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей;
- 6) возможность выбора детьми участников совместной деятельности и общения;
- 7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья.

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений основывается на методе наблюдения и включает:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- качественную характеристику уровней выполнения задания.

При реализации программы предусмотрено проведение оценки индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика осуществляется один раз в год (май).

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается произошедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости (**приложение 1 и 2**).

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

К концу учебного года ребенок:

Имеет представление:

- о правильной осанке,
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеет:

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрирует

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Содержание психолого-педагогической работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

В детском фитнесе есть несколько направлений.

- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- «Step by step» - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- «Baby top» - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- Упражнения с фитболом – гимнастика на мячах; развивает опорно-двигательный аппарат.
- «Baby games» - подвижные игры, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- Игровой стретчинг – упражнения для развития гибкости и пластичности.

Схема построения занятия детским фитнесом

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Вводная часть фитнес - занятия направлена организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование психологического и эмоционального настроя. Это достигается при помощи специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо усвоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнеса-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения с фитбол - мячами и атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т. д.

Цель третьей **заключительной части** занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Средства детского фитнеса для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки)
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики)

•Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний)

- Подвижные игры и эстафеты
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры

Типы занятий

В программу по фитнесу следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.).

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Для поддержания интереса у детей к занятиям и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Методы обучения детей упражнениям

Методы	Приёмы
--------	--------

Наглядный метод	<p>1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.</p> <p>2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.</p> <p>3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.</p>
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений; формируют технику выполнения движений.

2.2. Объём содержания

Примерный график распределения учебного материала

р е	№ занятия																																			
	и	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		27	28	29	30	31	32	33	34	35

Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> • «Школа мяча» (броски мяча вверх и ловля, броски мяча об пол и ловля, отбивание мяча от пола на месте и в движении, броски мяча в парах, прокат мяча по скамейке) • Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и тазового дна («Встреча с мячом», «Верблюды», «Силачи», «Качели», «Присед с мячом») <p>ПИ «Займи свое место»</p>
Заключительная часть	Упражнения для профилактики сколиоза: «Кошечка», «Собачка», «Бабочка», «Змея»; ходьба по массажным дорожкам
Октябрь	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола. • Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.
Подготовительная часть	Построение в шеренгу, ходьба, бег, прыжки по координационной лестнице (на 2х ногах, из стороны в сторону), комплекс ОРУ № 2 , дыхательные упражнения «Петух»
Основная часть	<p>Игры с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Толкни и догони» • «Кто быстрее» • «Вышибалы»

	ПИ «Мышеловка» с парашютом Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и тазового дна с фитболом
Заключительная часть	Игровой стретчинг: «Веточка», «Ракета», «Носорог» Упражнения с платочком для профилактики плоскостопия
Декабрь	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки.
Подготовительная часть	Бег, прыжки через препятствия, комплекс ОРУ № 3 на фитболе, дыхательные упражнения «Каша кипит»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание фитбола по скамейке • Отбивание фитбола об пол в движении, змейкой • Броски мяча друг другу ПИ «Пингвины на льдине»
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Рыбка», «Самолет», «Кобра»; ходьба по массажным дорожкам, упражнения для профилактики плоскостопия.
Январь	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки.

Подготовительная часть	Бег с подлезанием в обруч, комплекс ОРУ № 4 на фитболе, дыхательные упражнения «Насос»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча «змейкой» • Броски мяча вдаль из-за головы • Упражнения на фитболе (перекаты с колен на живот с махами ногами поочередно; перекаты на мяче на спину с подъемом коленей вверх ПИ «Бездомный заяц»
Заключительная часть	Веселый стретчинг: «Ящерица», «Лягушка», «Заяц»; ходьба по массажным дорожкам.

Февраль

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки.
Подготовительная часть	Бег с прыжками «Классики», комплекс ОРУ № 5 на фитболе, дыхательные упражнения «Регулировщик»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «волейбольная передача» (верхняя и нижняя) • Упражнения на фитболе («Ножницы», «Вертолет») ПИ «Горячий блин»
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Морская звезда», «Пружинка», «Месяц», ходьба по массажным дорожкам.

Март

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.
--------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыка правильной осанки.
Подготовительная часть	Бег с ползанием по мату, комплекс ОРУ № 6 на фитболе, дыхательные упражнения «Трубач»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с набивным мячом на развитие силы • Упражнения на фитболе (подъем ног поочередно, лежа на спине; подъем рук поочередно лежа на животе) ПИ «Летает не летает» (с парашютом)
Заключительная часть	Ходьба босыми ногами на носках и на пятках, на внешней стороне стопы. Веселый стретчинг «Лисичка», «Слон», «Рак»

прель

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Формирование навыка правильной осанки.
Подготовительная часть	Бег и прыжки с координационной лестницей, комплекс ОРУ № 7 на фитболе, дыхательные упражнения «Дровосек»
Основная часть	Упражнения с мячом (Волейбольная передача верхняя и нижняя) Упражнения на фитболе для укрепления плечевого пояса и мышц рук и ног ПИ «Поместам»
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Морская звезда», «Пружинка», «Лодочка», «Орешек»; Музыкальная релаксация «Сказочный сон»

Май

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Формирование навыка правильной осанки.
Подготовительная часть	Ходьба, бег с прыжками через канат, комплекс ОРУ № 8, дыхательные упражнения «Воздушный шар»
Основная часть	ПИ «Боулинг», «Веселые зайчата», «Бездомный заяц», «Цапля и Лягушки»
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Кораблик», «Окно», «Птичка», «Плавание»; Музыкальная релаксация «Океан»

2.3. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Культурные практики ребёнка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность.

Игровая деятельность переводит внешнее действие во внутренний план «замысел», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулированы (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности).

Из сказанного видно, что культурные практики взаимодополняют друг друга в формировании общего движения ребенка к оформленному замыслу и его результативному воплощению.

2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Возрастная категория детей от 5 до 8 лет

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие поиска новых подходов;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их активность;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить;
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, развивать волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- привлекать к работе, связанной с подготовкой к соревнованиям.

5-8 лет

Приоритетная сфера инициативы – на учение

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности;
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
 - Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
 - Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
 - Создавать условия и выделять время для самостоятельной деятельности детей по интересам.

2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Польза занятий фитнесом» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., показательные занятия и мастер-классы, оформление наглядного материала, например, памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

<i>Соблюдение строительных норм и правил (СанПиН, ГОСТ, ВСН)</i>	
<i>Дети возрастной категории от 5 до 8 лет (старший дошкольный возраст)</i>	
Полезная площадь, которая используется для образовательной деятельности	72,3 м²
Полезная площадь на одного ребенка	7,2 м²
<i>Оборудование и оснащение</i>	
Наименование оборудования	Кол-во штук
Фитбол с ручками	10
Гимнастические коврики	10
Детские гантели	20
Мячи	20
Гимнастические палки	10
Дуги для подлезания	2
Координационная лестница	2
Гимнастические маты	4
Гимнастический парашют	1
Мягкие модули	20
Музыкальный центр	1

3.2. ОПИСАНИЕ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ

1. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб.:Детство-Пресс, 2015
2. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. –М.: АРКТИ, 2016
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах».СПб.:Детство-Пресс, 2015
4. Сулим Е.В. Детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 5-7 лет, М.: ТЦ Сфера, 2015

3.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на детей 5-8 лет и предполагает 1 год обучения.

Целесообразно занятия проводить два раза в неделю, в день, в который у детей нет образовательной деятельности по физической культуре. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Этот момент учитывается при составлении расписания секции.

Занятия проводятся группой не более 10 человек в проветренном помещении в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки, кроссовки).

3.3.1 Учебный план

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности не превышает 30 минут

Учебный план образовательной деятельности на 2022 – 2023 учебный год

Образовательная деятельность	Модуль	Объем нагрузки (количество), (в неделю, в год)
Кружок «Детский фитнес»	Зверобика	1 (36)
	Лого-аэробика	1 (36)
	Step by step	1 (36)
	Baby top	1(36)
	Упражнения с фитболом	1 (36)
	Baby games (Подвижные игры)	1 (36)
	Игровой стретчинг	1 (36)
	Дыхательная гимнастика	1 (36)
	Релаксация	1 (36)

3.3.2 Расписание занятий на 2022-2023 учебный год

Группа /возраст детей	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
4-6 лет					

3.3.3 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

На 2022-2023 учебный год продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Начало учебного года 1 октября 2022 года, окончание учебного года 31 мая 2023 года.

Годовой цикл		Дети 5-8 лет
месяц	неделя	НОД (мин.)
октябрь	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2 (30)
	V	2 (30)
	5 недель	10/300
ноябрь	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2(30)
	4 недели	8/240
декабрь	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2 (30)
	4 недели	8/240
январь	II	2 (30)
	III	2 (30)

	IV	2 (30)
	V	2 (30)
	4 недели	8/240
февраль	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2 (30)
	4 недели	8/240
март	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2 (30)
	4 недели	8/240
апрель	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2 (30)
	4 недели	8/240
май	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	3 недели	6/180

Условные обозначения:

НОД – непрерывная образовательная деятельность в форме кружка, студии, секции

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста:

Год обучения – 36 занятий по 30 минут (один раз в неделю).

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие от 5 до 8 лет – наполняемость до 10 человек. Формирование группы проводится по заявлению родителей. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года или могут быть сформированы новые группы.

Основанием для приёма в группу является желание ребёнка.

Формы и режим занятий. Содержание занятий ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

1.4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Организация предметно-пространственной среды является неотъемлемым компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Предметно-пространственная развивающая среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Среда рассматривается:

- с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития личности;

- с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, формирования отношения к базовым ценностям, усвоения социального опыта, развития жизненно необходимых личностных качеств; способ трансформации внешних отношений во внутреннюю структуру личности, удовлетворения потребностей субъекта.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

1. Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.
2. Охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития.
3. Возможность общения и совместной деятельности детей.

Модель построения жизненного пространства в зале

Организационные условия
Обеспечение контакта между взрослыми и детьми в зависимости от дистанции общения Учет комфортной дистанции взаимодействия: взрослый – ребенок; ребенок – взрослый. Создание общего психологического пространства общения с каждым ребенком и группой в целом.
Обеспечение возникновения и развития познавательных интересов у ребенка, его волевых качеств, эмоций, чувств.
Обеспечение индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия.

Доступность всего, что окружает ребенка, обеспечивающая его функциональную активность.
Реализация традиций.
Учет половой дифференциации.

Приложение 1

Диагностика развития физических качеств детей

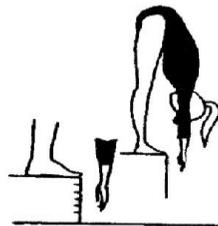
Методика обследования

Тест для определения гибкости

(Характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Определение подвижности позвоночника вперёд

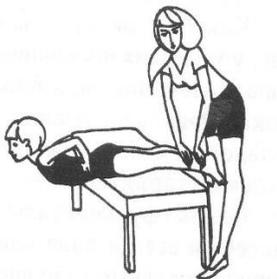
Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Тест для определения силовой выносливости мышц

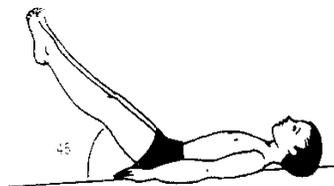
Силовая выносливость мышц спины

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнка выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



Приложение 2

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

темпы прироста в %	оценка	за счёт чего был достигнут прирост
До 8%	неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8 – 10%	удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ

Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений
-----------	----------------	---

детей дошкольного возраста

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022387

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024