

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Росинка»
(МДОУ «ЦРР – детский сад «Росинка»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МДОУ «ЦРР – детский сад «Росинка»
Протокол от 03.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«ЦРР – детский сад «Росинка»

 Г.Н.Решетникова

Приказ от 03.08.2020 г. № 58од



**Программа по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности
секции «Детский фитнес» для детей 5-7 лет**

Срок реализации программы: 2 года

Программа: авторская

Автор: Глущенко Ольга Михайловна, инструктор по физической культуре

Качканар, 2020

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	
Содержание учебного плана	
1 модуль (1 год обучения)	
2 модуль (2 год обучения)	
Планируемые результаты освоения программы.....	
Методическое и материально-техническое обеспечение.....	
Список литературы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы:

- по содержанию – физкультурно-спортивная;
- по функциональному назначению – общеразвивающая;
- по форме организации – групповая;
- по времени реализации – 2-х годичная.

Вид программы: авторская

Актуальность программы.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Исходя из этого встает проблема создания такой программы дополнительного образования, которая удовлетворяла бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а так же учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Педагогическая целесообразность.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование их двигательных качеств.

Программа предусматривает реализацию **образовательных, развивающих и воспитательных задач.**

Образовательные задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей

Развивающие задачи:

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку и предупреждать плоскостопие).

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей интерес к занятиям фитнесом путем создания положительного эмоционального настроения.
- Воспитывать волевые качества: выносливость, терпение, силу.
- Воспитывать умения работать в паре, в коллективе.

Отличительные особенности данной программы:

1. Занятия проходят с учетом возможностей, способностей, интересов и потребностей детей, инициативность поощряется.
2. Программа предполагает возможность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов с учетом их индивидуальных особенностей и особенностей психофизического развития при условии отсутствия медицинских противопоказаний.
3. Содержание программы учитывает интересы и мнения детей и родителей (законных представителей) воспитанников.
4. Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:
 - футбол-аэробика;
 - степ-аэробика;
 - танцевальная аэробика;
 - игровой стретчинг;
 - элементы силового тренинга и суставной гимнастики.
5. Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.
6. С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.
7. Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:
 - технология развития и 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 музыкотерапии;
 - методики формирования правильной осанки;

- методика профилактики плоскостопия.

Возраст детей: дети дошкольного возраста от 5-ти до 7-ми лет, не имеющие медицинских противопоказаний к дополнительным физическим нагрузкам.

Срок реализации программы: 2 года (144 часа). Программа включает в себя 2 модуля по 72 часа.

Уровни освоения программы:

- 1 модуль (год обучения) – базовый уровень освоения программы.
- 2 модуль (год обучения) – базовый уровень освоения программы.

Формы занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая.
- По особенности коммуникативного взаимодействия педагога и детей: тренировка, соревнования, спортивные игры, свободная деятельность, сюжетные и тематические занятия.
- По дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по углублению знаний и закреплению навыков, комбинированная форма занятий.

Режим занятий:

Группа	Кол-во занятий / ак.часов в неделю	Кол-во недель занятий	Общее кол-во занятий / ак.часов	Продолжительность занятия	Кол-во человек в группе	Количество часов индивидуального сопровождения	Количество часов сопровождения группы другим педагогом
1 модуль	2	36	72	25	От 7 до 18	0	0
2 модуль	2	36	72	30	От 7 до 18	0	0

Структура занятия:

1. Разминка
2. Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений

3. Технически сложные спортивные упражнения
4. Подвижная игра
5. Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ п/п	Разделы	Количество академических часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мониторинг: вводный и заключительный	4	0	4	Отчетный спортивный праздник
2.	Упражнения профилактического воздействия	26	0	26	
3.	Упражнения общеразвивающего воздействия	20	0	20	
4.	Упражнения специального воздействия	22	0	22	
	Итого:	72 а.ч.		72 а.ч.	

2 модуль

№ п/п	Разделы	Количество академических часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мониторинг: вводный и заключительный	4	0	4	Отчетный спортивный праздник
2.	Упражнения профилактического воздействия	22	0	22	
3.	Упражнения общеразвивающего воздействия	24	0	24	
4.	Упражнения специального воздействия	22	0	22	

Итого:	72 а.ч.		72 а.ч.	
--------	---------	--	---------	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 модуль

Раздел 1. Мониторинг: вводный и заключительный

Практика: выполнение диагностических заданий

Раздел 2. Упражнения профилактического воздействия

Практика:

Раздел 3. Упражнения общеразвивающего воздействия

Практика:

Раздел 4. Упражнения специального воздействия

Практика:

2 модуль

Раздел 1. Мониторинг: вводный и заключительный

Практика: выполнение диагностических заданий

Раздел 2. Упражнения профилактического воздействия

Практика:

Раздел 3. Упражнения общеразвивающего воздействия

Практика:

Раздел 4. Упражнения специального воздействия

Практика:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ребенок:

- Овладел естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогатил двигательный опыт;
- Объективно оценивает свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развивает двигательные творческие способности;
- Имеет устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
- Имеет потребность в здоровом образе жизни и ответственном отношении к своему здоровью;
- Сформированы моральные и волевые качества личности.
- Осознает свои и чужие физические возможностям;
- Отрицательно относится к вредным здоровьеразрушающим привычкам.
- Имеет правильная осанка;
- Имеет интерес к собственным достижениям;
- У ребенка развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок

Способы проверки результатов освоения программы:

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

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май) и позволяет:

- Выявить уровень физических качеств и движений;

- Определить степень его соответствия возрастным нормам;
- Своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- Наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

Название теста	Единица измерения	Оценка физических качеств и навыков
Бег 90 м	секунды	Общая выносливость
Бег 30 м	секунды	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Наклон сидя	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:

- 1 – низкий
- 2 – ниже среднего
- 3 – средний
- 4 – выше среднего
- 5 – высокий

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
2. Картотека комплексов специального воздействия;
3. Фонотека для музыкального сопровождения.
4. Гимнастические маты
5. Фитболы
6. Степ-платформы
7. Мячи различных диаметров

8. Скакалки
9. Обручи
10. Гимнастические палки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
2. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
7. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
9. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
10. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров « Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».
11. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».
12. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.
13. ЧП Лакоценин СС 2007г.
14. 7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
15. 8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
16. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
17. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
18. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
19. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
20. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»

21. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Тата-ринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
23. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
24. 12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимна-стика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
25. Д.Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Решетникова Галина Николаевна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022