

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол от 19.04.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 74»
«Радуга»
от 19.04.2020 № 40

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 74 «Радуга»
(для детей 6-7 лет)

Разработчики:
А. А. Сетяева

г. Нижний Новгород
2020 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка (основные характеристики)	
2.	Организационно-педагогические условия	
3.	Материально-техническое обеспечение	
4.	Текущий контроль и форма аттестации	
5.	Учебный план	
6.	Календарный учебный график	
7.	Рабочая программа	
8.	Работа с родителями	
9.	Оценочные и методические материалы	

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей. Общий объем деятельности соответствует требованиям действующих СанПиН.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Практическая значимость

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7 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, сильным, 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 старшего 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 старшего дошкольного возраста.

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 6-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

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;
- 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, раскрепощенности, творчества в движениях.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Целевые ориентиры:

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.

2. Организационно-педагогические условия

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 6-7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 8 месяцев.

Периодичность проведения занятий 2 раза в неделю.

Форма организации учебно-воспитательной программы — групповая.

Продолжительность занятия 20-25 минут. Всего 32 занятия.

Количество детей в группе — 10 человек.

Благодаря **оздоровительной** направленности фитнес тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом.

Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры, упражнения на степ-платформе. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

Продолжительность - 20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

3. Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- Наличие физкультурного зала
- Специальное оборудование (массажные мячи разного диаметра, мешочки, гимнастические палки, обручи, скакалки, массажные дорожки, степ платформы, коврики и т.д)
- Музыкальная аппаратура
- Специальная форма для занятия

4. Текущий контроль и форма аттестации

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

<i>Характеристика уровней</i>	<i>Обозначения</i>
Не усвоил	Красная клетка
Частично усвоил	Синяя клетка
Усвоил	Зеленая клетка

Промежуточная аттестация — проводится с целью выявления промежуточного уровня знания детей.

В мае проводится промежуточная аттестация. Результаты фиксируются в протоколе, который хранится в методическом кабинете 5 лет.

Протокол промежуточной аттестации по _____ в _____ группе Дата проведения промежуточной аттестации _____		
	Фамилия, имя воспитанника	Оценки по показателям

5. Учебный план

Месяц	Тема занятия	Количество занятий
Октябрь	Комплекс 1	2
	Комплекс 2	2
	Комплекс 3	2
	Комплекс 4	2
Ноябрь	Комплекс 5	2
	Комплекс 6	2
	Комплекс 7	2
	Комплекс 8	2

Декабрь	Комплекс 9	2
	Комплекс 10	2
	Комплекс 11	2
	Комплекс 12	2
Январь	Комплекс 13	2
	Комплекс 14	2
	Комплекс 15	2
Февраль	Комплекс 16	2
	Комплекс 1	2
	Комплекс 2	2
	Комплекс 3	2
Март	Комплекс 4	2
	Комплекс 5	2
	Комплекс 6	2
	Комплекс 7	2
Апрель	Комплекс 8	2
	Комплекс 9	2
	Комплекс 10	2
	Комплекс 11	2
Май	Комплекс 12	2
	Комплекс 13	2
	Комплекс 14	2
	Комплекс 15	1
	Промежуточная аттестация	1
Итого в год		64

8. Работа с родителями

- Разъяснительная работа на родительском собрании в начале учебного года
- Индивидуальные беседы с рекомендациями по каждому конкретному ребенку
- Размещение консультаций данного направления на сайте ДОО
- В конце учебного года изготовление «Журнала достижений»

9. Оценочные и методические материалы

Диагностика освоения дополнительной общеобразовательной программы — дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» детьми 6-7 лет.

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Результат заноситься в протокол.

№ п/п	ФИ ребенка	Самостоятельно выполняет специальные коррекционные упражнения	Самостоятельно выполняет специальные упражнения со спортивным инвентарем	Выполняет под контролем инструктора упражнения на самомассаже

Оценка уровня развития:

3 балла — ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность, движения четкие и правильные.

2 балла — ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений, движения недостаточно четкие.

1 балл — ребенок выполняет движения только с помощью взрослого, координация движений рук и ног нарушена.

Предполагаемый результат:

1) Повышение сопротивляемости организма.

2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции

4) Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливость, скорость.

5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

6) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Методические материалы:

Е.В. Сулим детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.

Протимирована, прошнуровано
среднею печатью 15 листов
(*Михайлов*)
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 74 «Радуга»
Е.В. Кучина