

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №10 «Рябинушка»
Менделеевского муниципального района РТ

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №10 «Рябинушка»
Э.Ф.Абрамова

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Крепыш»
для детей дошкольного возраста (4-5 лет)
Срок реализации программы: 1 год**

Инструктор по физической культуре:

Коновалова Н.И

Менделеевск, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Планируемые результаты освоения программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации и содержания образовательной деятельности

2.2. Формы и способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

2.3. Перспективный план образовательной деятельности

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Список литературы

3.3. Дидактические пособия

Приложение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес- технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Крепыши» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 20-25 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей и других мероприятиях.

Подходы реализации программы:

- культурно-исторический (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.);
- системно-деятельностный (А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.);
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, и их интеграция.
- комплексный.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

В среднем возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, смело, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.

1.2. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- ✓ У детей сформирована правильная осанка;
- ✓ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ Сформирована мотивация здорового образа жизни
- ✓ Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- ✓ Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- ✓ Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации и содержания образовательной деятельности

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Программа содержит:

- 🎵 Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- 🎵 Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- 🎵 Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).

✚ Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).

✚ Элементы акробатики, (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)

✚ Подвижные игры (развитие координации движений).

✚ Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Программа представлена в виде 32 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся один раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 15 для детей младших групп и 20 минут для детей средних групп

Вводная часть: разминка 2-3 минуты, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 10-15 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2-3 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Одним из направлений эффективности программы является педагогическая диагностика (Приложение 1).

2.2. Формы и способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

Формы:

- Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- Тренировочная форма (повторение и закрепление пройденного материала);
- Игровая форма (подвижные игры и эстафеты);
- Сюжетно-игровая (включает различные задачи по развитию речи, ознакомлением с окружающим миром и т.д.);
- С использованием тренажеров;
- По интересам, на выбор детей (с использованием полосы препятствий, мячей, обручей и т.д.).

Способы:

- Фронтальный способ;
- Поточный способ;
- Групповой способ;
- Индивидуальный способ.

Методы:

- Наглядные;
- Словесные;
- Практические.

Средства:

- Гигиенические (режим занятий, отдых, сна, питания, гигиена помещений, площадки, одежды, обуви).
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- Физические упражнения.

2.3. Перспективный план образовательной деятельности

| № | Тема | Кол-во |
|---|------|--------|
|---|------|--------|

| | | занятий |
|----|---|----------------|
| 1 | Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья. | 1 |
| 2 | Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика» | 1 |
| 3 | Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг | 4 |
| 4 | Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг | 4 |
| 5 | Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг | 4 |
| 6 | Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг | 4 |
| 7 | Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг | 4 |
| 8 | Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг | 4 |
| 9 | Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг | 2 |
| 10 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг | 3 |
| 11 | Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы. | 1 |

Календарное планирование образовательной деятельности в средней группе

| Месяц | Содержание обучения | Кол-во занятий | Источник |
|----------------|---------------------|----------------|---|
| Октябрь | Диагностика | 1 | Материалы по диагностике |
| | Вводное занятие | 1 | См. конспект |
| | Комплекс 1, с. 79 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №2, с. 81 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Ноябрь | Комплекс №3, с. 83 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №4, с. 86 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №5, с. 89 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №5, с. 89 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Декабрь | Комплекс №6, с. 92 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №6, с. 92 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №7, с. 95 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №7, с. 95 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Январь | Комплекс №8, с. 98 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №8, с. 98 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №9, с. 100 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |

| | | | |
|----------------|----------------------|---|---|
| | Комплекс №9, с. 100 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Февраль | Комплекс №10, с. 104 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №10, с. 104 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №11, с. 107 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №11, с. 107 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Март | Комплекс №12, с. 111 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №12, с. 111 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №13, с. 114 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №13, с. 114 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Апрель | Комплекс №14, с. 117 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №14, с. 117 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №15, с. 119 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №15, с. 119 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| Май | Комплекс №16, с. 123 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Комплекс №16, с. 123 | 1 | Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет |
| | Диагностика | 1 | Материалы по диагностике |
| | Итоговое мероприятие | 1 | См. конспект |

Итого: 32 занятия

Распределение учебного времени

| Продолжительность (мин) | День недели | Время | Количество часов в неделю | Периодичность в неделю | Количество занятий в год |
|-------------------------|-------------|-------|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 20 (средняя группа) | | | 1 | 1 | 32 |

2.4. Особенности взаимодействия семьями воспитанников

Традиционные:

- Открытые физкультурные занятия для родителей;
- Физкультурные праздники;
- День открытых дверей в спортивном зале;
- Беседы - индивидуальные и групповые;
- Консультации;
- Разработка и оформление стендовой информации;
- Родительские собрания;
- Анкетирование.

Инновационные:

- Фотовыставки;
- Составление фотоальбомов;
- Проектная деятельность;
- Родительский клуб «Азбука здоровья».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеется весь необходимый инвентарь, который предназначен, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Количество инвентаря соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

3.2. Список литературы

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет - М.:ТЦ Сфера, 2018.-160 с
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. –М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-48с.
3. Степаненкова Э.Я.Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.- М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.-144с.
4. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Обзор программ дополнительного образования.- М:ТЦ Сфера, 2019 -128 с.

5. Фомина А.А, Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. Сказочный театр физической культуры - Волгоград: Учитель, 2004 -96 с.
6. Л.Ф.Блинова “Физическое воспитание дошкольников в системе пред-школьной подготовки.-Казань:РИЦ «Школа», 2007.-84 с.

3.3. Дидактические пособия

- Картотека «Пальчиковая гимнастика»;
- Картотека «Дыхательная гимнастика»;
- Картотека «Игры и игровые упражнения со степами»;

Диагностика

Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

| Ф.И. ребенка | Равновесие | | Гибкость | | Знание базовых шагов | | Быстрота | | Строевые упражнения | | Уровень усвоения программы | |
|--------------|------------|----|----------|----|----------------------|----|----------|----|---------------------|----|----------------------------|----|
| | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| | | | | | | | | | | | | |

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне)

| Пол | 4-5 лет |
|----------|-----------|
| Мальчики | 3,3 – 5,1 |
| Девочки | 5,2 – 8,1 |

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

| Пол | 4 – 5 лет |
|----------|-----------|
| Мальчики | 1-4 |
| Девочки | 3-7 |

3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

| | пол | 4 – 5 лет |
|--------------------|----------|-----------|
| 1 0 м с хода (сек) | мальчики | 3,4-3,0 |
| | девочки | 3,5-3,3 |
| 30 м со старта | мальчики | 10.5-8,8 |
| | девочки | 10,7-8,7 |

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.