

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 И.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. Свообразие 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 «Крепыш» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ - аэробики, футбол-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 нарушенных 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 мероприятий.

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 (кreatивность) 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; наблюдать 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, гантеляи);
- ✓ 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-ценостного 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 разминки, 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, обрущей 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 стречинг	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
- Музикальный 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
10 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)

Низже среднего – выполнено 2 теста.