

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
№ 291» ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА ИЖЕВСКА**



**291-ТИ НОМЕРО НЫЛПИ
САД-ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
КОНЬДЭТЭИ ВОЗИСЬКИСЬ
МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ
ИЖ КАР ПЕРВОМАЙ ЁРОС**

426032, г. Ижевск, ул. Степана Разина, 63, тел. 50-59-36, ИНН/КПП 1835036048/184101001 e-mail:
mdou.291@mail.ru

Принято:

На педсовете

Протокол № ____

от «____» _____
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №291

_____ Л.Ю. Козина

«____» _____ 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по обучению детей 3-6 лет детскому
фитнесу**

Срок реализации 1 год

Руководитель: Акбаева И.С.

Ижевск 2024 г

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве. Занятия фитнесом способствуют воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Детский фитнес, как и любые другие коллективные занятия, способствует развитию навыков общения. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни — крепкое здоровье, высокую работоспособность.

Программа «Кунг фу Панда» - общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** по освоению детьми дошкольного возраста детского фитнеса.

Актуальность программы.

В настоящее время проблема профилактики отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. 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 его здоровья, снижению умственной и физической активности. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры, их двигательная активность минимальна. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб физическому развитию.

Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

- **Игровой стретчинг** — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

- Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования.

- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

- **Зверобика** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т. д.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

- **Логоритмика** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Адресат программы:

Детский фитнес «Кунг фу Панда» – это спортивные занятия, которые могут посещать все здоровые дети, начиная с 3 лет и мальчики, и девочки группой не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает детям полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Цель программы: гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством игрового стретчинга.

Задачи рабочей программы

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);

развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей;

развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Упражнять детей в удерживании статических поз до 15- 20 секунд.

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчестве в движении;

Уровень программы: одноуровневый (ознакомительный)

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Форма обучения - кружок.

Режим занятия: кружок проводится 1 раз в неделю с продолжительностью 25 минут.

Планируемые результаты по реализации рабочей программы.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально сам выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Результативность программы определяется такими критериями и способами:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) активность дошкольников на занятиях, их уверенность, отсутствие страха.

При подведении итогов реализации дополнительной программы используются продуктивные формы, одна из которых это **открытые занятия для родителей.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Курс программы рассчитан 9 месяцев: с сентября по май месяц включительно. Занятия проходят 1 раз в неделю – в месяц 4 занятий. Общее количество занятий за курс 36 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

Учебный план по разделам программы.

Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
«Игровая занимательная разминка»	4	-	2	Наблюдение
«Игровой стретчинг»	16	1	15	Наблюдение
«Пальчиковая гимнастика»	1	-	1	Наблюдение
«Подвижные игры»	6	-	4	Наблюдение
«Логоритмика»	2	-	3	Наблюдение
«Зверобика»	3	-	4	Наблюдение
«Игры на релаксацию»	4	-	3	Наблюдение
Итого часов	36	1	35	

Примечание: 1 час равен 25 минутам

Содержание учебного плана

Раздел «Игровая занимательная разминка» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь

используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

Раздел «Логоритмика» физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Раздел «Зверобика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входит аэробика подражательного характера.

Раздел «Игры на релаксацию» включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

Календарный учебный график

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия(план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Ознакомительное	1	сентябрь 1-2 неделя	сентябрь 1-2 неделя
2	Сказка «Цыпленок и солнышко»	1	3 неделя	3 неделя
3	Закрепление упражнений, игры	1	4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Спать пора»	1	Октябрь 1 неделя	Октябрь 1 неделя
2	Сказка «Лесовички»	2	2-3 неделя	2-3 неделя
3	Закрепление упражнений, игры	1	4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Кто поможет воробью»	1	ноябрь 1 неделя	ноябрь 1 неделя
2	Закрепление упражнений, игры	1	2 неделя	2 неделя
3	Сказка «Кто я»	1	3 неделя	3 неделя
4	Закрепление упражнений	1	4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Невоспитанный мышонок».	1	декабрь 1 неделя	декабрь 1 неделя
2	Закрепление упражнений, игры.	1	2 неделя	2 неделя
3	Сказка «Волшебные яблоки».	1	3 неделя	3 неделя
4	Закрепление упражнений, игры	1	4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Как медведь себя напугал»	1	январь 1 неделя	январь 1 неделя
2	Закрепление упражнений, игры	1	2 неделя	2 неделя
3	Сказка «Воробей и карасик»	1	3 неделя	3 неделя
4	Закрепление материала, игры	1	4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Как у слона хобот появился»	1	февраль 1 неделя	февраль 1 неделя
2	Закрепление упражнений, игры	1	2 неделя	2 неделя
3	Сказка «Три брата»	1	3 неделя	3 неделя
4	Закрепление упражнений, игры	1	4 неделя	4 неделя

1	Сказка «Хвастунишка»	1	март 1 неделя	март 1 неделя
2	Закрепление упражнений, игры	1	2 неделя	2 неделя
3	Сказка «Лягушка и лошадь»	1	3 неделя	3 неделя
4	Закрепление упражнений, игры	1	4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Чижик»	1	апрель 1 неделя	апрель 1 неделя
2	Закрепление упражнений, игры	1		
3	Сказка «Как зайцы волка напугали»	1	2 неделя	2 неделя
4	Закрепление упражнений, игры	1	3 неделя	3 неделя
			4 неделя	4 неделя
1	Сказка «Белая змея»	1	апрель 1 неделя	апрель 1 неделя
2	Закрепление упражнений	1	2 неделя	2 неделя
3	Сказка «Белая змея»	1	3 неделя	3 неделя
4	Закрепление упражнений	1	4 неделя	4 неделя

Условия реализации программы

Оборудование и материалы

Магнитофон, музыкальные диски; спортивный инвентарь; природный материал (шишки, желуди, горох, камушки); наглядные картинки и игрушки животных.

Практические занятия проводятся в физкультурном зале.

-Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.

-Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

- Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

-Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

Дидактический материал к программе

- Спец. литература.

- Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.

-Компакт–диски современных композиторов.

Материально- техническое обеспечение

Техническое оснащение занятий

-Музыкальный центр.

В помещении, выделенном для реализации дополнительных общеразвивающих программ дошкольного образования, создана современная развивающая пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального дошкольного образования, многофункциональной, трансформируемой,

вариативной. Как необходимое условие реализации программы в кабинете создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из:

- методических пособий и книг по игровому стретчингу, иллюстративного тематического материала;
- аудиокассеты с музыкальными отрывками к сказкам— 10;
- коврики для занятий—15;
- пособия для дыхательной гимнастики;
- инвентарь для развития физических качеств и двигательных навыков;
- инвентарь для профилактики плоскостопия;

Имеются современные технические средства обучения:

- видео-аудио материалы
- компьютер
- проектор
- магнитофон
- цифровой фотоаппарат

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

ЛИТЕРАТУРА

Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2005

Назарова А.Г. Сюжетно- ролевые игры :Приложение к методике игрового стретчинга . Первый год обучения.– СПб, 2005

Назарова А.Г. Сюжетно- ролевые игры :Приложение к методике игрового стретчинга . Второй год обучения.– СПб, 2005

2. Изаксон Ч. Основы йоги. – СПб: Питер Паблишинг, 1997.

3. Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград : Учитель, 2013.

4. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. – СПб: КОРОНА принт, 2004.

5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. – Воронеж: ТЦ»Учитель», 2005

6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.:Издательство «Речь»,

7. Галанов А.С. Игры которые лечат: Для детей от 3 до 5 лет.- М.:Педагогическое общество России, 2005

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ НОСИТЕЛИ

1. «Физкульт припев» ООО «Би Смарт» 2011г Музыка и исполнение Ю.Кудинова.

2. «Музыкальная гимнастика от 3-7 лет» ООО «Би Смарт» 2012г. Музыка и исполнение Ю.Кудинова.

3. «Развивалочки Аэробика» Для малышей от 1.5 до 4 лет Екатерина Железнова «Твик» 2008г.

