

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Березка» п. Орловский

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБДОУ детского сада №1 «Березка»
п. Орловский
Протокол № 1 от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ д/с №1
«Березка»
_____ Е.А. Текутова
Приказ № 106 от «23» августа 2024 г.

Рабочая дополнительная образовательная программа

«Детский фитнес»

Возраст детей: 6 -7 лет

Срок реализации программы: с 01.10.2024 по 31.05.2025 г.

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования
Колмыкова Г.С.

п. Орловский

2024 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание работы с детьми дошкольного возраста по ДОП «Детский фитнес»
- 2.2. Учебный план для возрастной группы со сроками обучения, наименованиями разделов, темами и часами для каждой темы.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Годовой календарный учебный график
- 3.2. Режим занятий и расписание на текущий учебный год
- 3.3. Формы и сроки проведения итоговых, отчетных мероприятий
- 3.4. Информационное и методическое обеспечение
 - Список литературы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее - Программа) разработана педагогом в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028), с учетом парциальной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес. Физическое воспитание детей» (Сулим Е.В.)

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие». Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, реализуется в рамках оказания ДОО платных образовательных услуг, период освоения Программы - от 1 до 3 лет в соответствии с возрастными группами детей. На основе ДОП «Детский фитнес» ежегодно разрабатывается рабочая программа ДОП «Детский фитнес» и учебный план на конкретный учебный год.

Содержание таких разделов ДОП, как:

- Нормативно - правовая база для разработки Программы
- *Актуальность программы*
- **Практическая значимость**
- **Инновационная направленность**
- *Цель и задачи программы*
- *Принципы разработки программы*
- **Характеристики, значимые для реализации Программы**
- **Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**
- *Сроки реализации программы*
- *Ожидаемые результаты реализации программы*
- **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**
- **Основные формы организации работы по программе**
- **Структура и особенности проведения занятий**

представлены в дополнительной образовательной программе физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес», автор – составитель: инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования Колмыкова Г.С.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми дошкольного возраста по ДОП «Детский фитнес»

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных фитнес – тренировок для детей 4 -7 лет.

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

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность.

Наполняемость детей в группе - не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один раз в неделю.

Содержание программы включает в себя элементы современных оздоровительных, здоровье сберегающих технологий:

- 1.Танцевальная аэробика и игровая гимнастика** (сочетает элементы аэробики, хореографии и детской игровой гимнастики, выполняется под музыкальное сопровождение).
- 2.Фитбол – гимнастика** (оздоровительная упражнения с использованием специальных мячей большого размера - фитболов).
- 3.Степ – аэробика** (упражнения для крупных мышц, выполняемые непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ – платформы. Способствует укреплению костно – мышечного корсета, свода стопы, формированию у детей устойчивого равновесия).
- 4. Игровой стретчинг** (статичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, направленная на повышение гибкости всего тела и улучшение подвижности суставов, позволяющая предотвратить нарушения осанки).
- 5.Художественная гимнастика, акробатика (элементы)**
- 6. Подвижные игры** (развитие координации движений, коммуникативных навыков).
- 7. Дыхательные упражнения, самомассаж.**

2.2. Учебный план для возрастной группы со сроками обучения, наименованиями разделов, темами и часами для каждой темы

Учебный план по дополнительному образованию на 2023- 2024 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №1 «Березка».

Учебный план определяет содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»,

обеспечивающей реализацию интересов и потребностей воспитанников, родителей (законных представителей) и дополняет содержание ООП ДОУ.

Реализация учебного плана предполагает учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» - общеразвивающая, охватывает образовательные области: физическое развитие, социально – коммуникативное развитие.

В 2024 – 2025 учебном году ДОП «Детский фитнес» реализуется на платной основе в подготовительной группе №3 – «Детский фитнес», наполняемость группы – 10 чел.

Учебный план на 2024 – 2025 учебный год

ДОП «Детский фитнес»

(подготовительная к школе группа №3)

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Количество часов			Формы контроля/ итоговые мероприятия
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом. Диагностика.	1	0,5	0,5	Диагностика
2	Фитнес – тренировка – комплекс 1 -2: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	4	0,5	3,5	
3	Фитнес – тренировка – комплекс 3 -4: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	4	-	4	Совместное занятие с мамами ко Дню матери
4	Фитнес – тренировка – комплекс 5 -6: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча, стретчинг	4	-	4	

5	Фитнес – тренировка – комплекс 7- 8: Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе и с мячом, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	3	-	3	
6	Фитнес – тренировка – комплекс 9 - 10: Фитбол – гимнастика, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	4	-	4	
8	Фитнес – тренировка – комплекс 11 – 12: Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча и стретчинг.	4	-	4	
10	Фитнес – тренировка – комплекс 13 – 14: Аэробика, Фитбол – гимнастика, стретчинг	4	-	4	
11	Фитнес – тренировка – комплекс 15 - 16: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	3	-	3	
12	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	1	-	1	Диагностика.
13	Итого:	32	1	30	

Календарно – тематический план на 2024 – 2025 учебный год

(подготовительная к школе группа №3, «Детский фитнес»)

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Кол-во часов	Дата	Методическая литература
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом. Диагностика.	1	01.10	
2	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1	08.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 107 - 111
3	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1	15.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 107 - 111
4	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1	22.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 112 - 117
5	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1	29.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 112 - 117
6	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1	05.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 117 - 121
7	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1	12.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 117 - 121
8	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1	19.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 121 - 125
9	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1	26.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 121 - 125
10	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1	03.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 126 - 130
11	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1	10.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 126 - 130
12	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1	17.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 130 - 135
13	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1	24.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 130 - 135
14	Фитнес – тренировка – комплекс 7	1	14.01.25	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 135 - 140
15	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1	21.01	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 141 - 145
16	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1	28.01	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 141 - 145
17	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1	04.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 145- 148
18	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1	11.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 145- 148

19	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1	18.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 149 - 153
20	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1	25.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 149 - 153
21	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1	04.03.	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 153 - 158
22	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1	11.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 153 - 158
23	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1	18.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 158- 163
24	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1	25.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 158- 163
25	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1	01.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 163 - 167
26	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1	08.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 163 - 167
27	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1	15.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 167 - 172
28	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1	22.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 167 - 172
29	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1	29.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 172 - 176
30	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1	06.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 172 - 176
31	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1	13.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 176 - 181
32	Итоговое занятие. Диагностика.	1	20.05	

2.8. Расписание и режим дополнительной образовательной деятельности

<i>Дополнительная образовательная деятельность</i>	<i>Возраст детей</i>	<i>Дни недели, время занятия</i>	<i>Ф.И. О. педагога</i>	<i>Продолжительность, форма проведения</i>
«Детский фитнес» ОО: физическое развитие.	<i>Детский фитнес» (подготовительная группа №3)</i>	<i>Вторник, 15.50 – 16.20</i>	<i>Колмыкова Галина Станиславовна</i>	<i>30мин.</i> <i>Очно, на <u>платной основе</u></i>

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- ✓ дистанции, позиции при взаимодействии;
- ✓ активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ стабильности - динамичности;
- ✓ эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- ✓ сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
 - ✓ спокойная и доброжелательная обстановка,
 - ✓ внимание к эмоциональным потребностям детей,
 - ✓ представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
 - ✓ представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
 - ✓ созданы условия для развития и обучения.

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащённом необходимым инвентарем и оборудованием для проведения фитнес – тренировок. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивные коврики индивидуальные, по количеству детей
- степ – платформы по количеству детей
- Фитболы
- гимнастические маты, мягкие модули
- гимнастические стенки
- массажные дорожки
- мячи резиновые разных размеров
- мячи массажные

- канат
- обручи, ленты
- детские гантели
- скакалки, нейроскакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастические палки
- ноутбук
- музыкальные колонки.

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр/ музыкальные колонки;
- Аудио - файлы для музыкального сопровождения занятий;
- Проектор;
- Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Картотека комплексов специального воздействия;
- Картотека комплексов игровой гимнастики О. Киенко;
- Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

Литература

- Периодическое издание «Здоровье дошкольника»
- Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 2014;
- Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет, 2014;
- Соломенникова Н.М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий, 2014г;
- Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.

- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256 с.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

рабочей дополнительной образовательной программы «Детский фитнес»

Общие сведения

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст детей: 6 - 7 лет

Количество занимающихся в группе: 10 - 12 детей

Количество лет обучения: 1 учебный год

Количество занятий: 1 раз в неделю, 4 раза в месяц

Продолжительность занятий:

подготовительная к школе группа – 30 минут

Форма обучения: очная

Организатор программы: МБДОУ детский сад №1 «Березка»

Адрес: 347510 пос. Орловский, Орловского района, Ростовской области, ул. М. Горького, 71

**Контакты организации: mdoudetskiisadv1@yandex.ru8 (86375) 31-6-46
<https://orlovski1.tvoysadik.ru/>**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430247

Владелец Текутова Елена Анатольевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025