Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №24 комбинированного вида Приморского района г. Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 28.09.2022 г. № 80/2-о
заведующий ГБДОУ детский сад № 24
_____ Л.В.Гришаева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Возраст обучающихся: 3 -5 лет
Срок реализации: 2 года

УЧЕТ МНЕНИЯ
Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
Протокол от 31.08.2021 г. № 1/22

разработчик –
педагог дополнительного образования
Людмила Анатольевна Смирнова

УЧЕТ МНЕНИЯ
Профессионального союза работников
Протокол от 31.08.2021 г. № 1/22

г. Санкт-Петербург
2022 г.

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

2. Цели

3.Задачи

4.Условия реализации образовательной программы

5.Описание форм и предметов проведения занятий

6.Учебный план (на каждый год обучения)

7.Содержание программы

8.Ожидаемые результаты

9.Материальное, методическое, кадровое обеспечение программы

10.Список литературы (для педагогов, детей и родителей)

11. Приложения

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

1. Пояснительная записка:

Значение детского фитнеса детей дошкольного возраста:

Занятия направленные на укрепление мышц рук, ног, плечевого пояса, брюшного пресса, спины (мышечного корсета), и на развитие силы, быстроты, гибкости и общей выносливости, способствуют повышению интереса к физической культуре и прививают потребность в здоровом образе жизни. В ходе таких занятий в значительной мере повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение. Современные тренажеры имеют привлекательный вид, побуждают детей к двигательной активности.

2. Основной целью: занятий «Детским фитнесом» является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

3. Основные задачи:

Оздоровительно-коррекционные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, ловкость;
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки, способствовать созданию и укреплению «мышечного корсета»;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Развивать мелкую моторику рук;
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи:

- Формировать знания о влиянии Детского фитнеса на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощаться в движениях;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и танца в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

4. Принципы реализации программы:

- ✓ *Наглядность*. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- ✓ *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- ✓ *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- ✓ *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- ✓ *Индивидуально-дифференциальный подход*. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- ✓ *Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.
- ✓ *Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
- ✓ *Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

5. Условия необходимые для реализации образовательной программы Детский фитнес:

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком.
- Наличие специально оборудованного зала.
- Правильное покрытие пола – деревянное, либо ковровое покрытие.
- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия.
- Широкое использование технических средств обучения *(видео, аудио техника).*
- Атрибуты, наглядные пособия.
- Предварительное проветривание зала и проведение влажной уборки.
- Расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

6. Программа предназначена для детей:

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы Детский фитнес

- младшая группа (3-4 года)
- средняя группа (4-5 лет)

7. Планируемые результаты:

Систематические занятия Детским фитнесом:

1.Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботится о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).

2.Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.

3.Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.

4.Укрепят осанку и свод стопы.

5.Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Посещение родителями учащегося занятий в течение всего учебного года.

1 год обучения *(младшая группа).*

По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы *(зверей, птиц, растений и т.д.).* Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

2 год обучения *(средняя группа).*

После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений третьего года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике *(творческие игры, специальные задания),* используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа по Детскому фитнесу рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет.

Формы и режим.

- Формой организации являются групповые занятий и индивидуально-групповые.
- Работа педагога с обучающимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.
- Формы проведения занятий: игровое занятие на основе сюжетно-ролевой игры.

Формы подведения итогов.

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

Методы:

1. Словесный метод обучения:
   - устное объяснение

2. Наглядный метод обучения:
   - показ, исполнение педагогом
   - показ видеоматериалов

3. Практический метод обучения:
   - тренировочные упражнения

Направленность: физкультурно-спортивная.

7. Занятия с детьми построены следующим образом:
1. Самомассаж.
2. Разминка
3. Занятия на тренажерах.
4. Подвижная игра.
5. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

6. Календарно-тематический план (на каждый год обучения):

6.1.Учебный план "Детский фитнес"1 год обучения

№ п/п	Содержание	Занятия		
		всего	теоретические	практические
1.	Организация занятий и правила поведения в физкультурном зале.	1	1	-
2.	Гигиена на занятиях детским фитнесом	1	1	-
3.	Самомассаж: Разминка (О.Р.У.) А) «часики» Б) «марш солдатиков» В) «зарядка» Г) «Три поросенка» Д) «Приходит сказка» Е) «Я танцую» Ж) «белочка»	64	1	63
4.	Разминка (общеразвивающие упражнения)	64	1	63
5.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки: а) велотренажер б) диск здоровья в) степпер г) беговая дорожка	64	1	63

	д) ролик гимнастический е) батут ж) гимнастический комплекс			
6.	Подвижные игры: А) «Ловишка» Б) «Бездомный заяц» В) «Воробьи и вороны» Г) «Колдунчики» Д) «Перелет птиц»	64	1	63
7.	Упражнения на релаксацию: А) «Сосулька» Б) «Чебурашка»	64	1	63

7.1. Содержание программы "Детский фитнес" 1 год обучения

месяц	**Содержание**	**Кол-во Упражнений.**
Октябрь	Теория: а) Организация занятий и правила поведения в физкультурном зале	2
	б) Гигиена на занятиях детским фитнесом	1
	Самомассаж	1
	Разминка - «часики»	1
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«Ловишка»	1
	Релаксация - «Чебурашка»	1
Ноябрь	Самомассаж	1
	Разминка - «марш солдатиков»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«воробьи и вороны»	2
	Релаксация - «сосулька»	2
Декабрь	Самомассаж	1
	Разминка - «зарядка»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«колдунчики»	2
	Релаксация – «сосулька»	2
Январь	Самомассаж	1
	Разминка - «три поросенка»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«перелет птиц»	2
	Релаксация - ходьба с различными положениями рук. Упр. на восстановление дыхания.	2
Февраль	Самомассаж	1
	Разминка - «я танцую»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«бездомный заяц»	2
	Релаксация - «Чебурашка»	2
Март	Самомассаж	1
	Разминка - «приходи сказка»	3
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1

	П.-И.-«Ловишка»	2
	Релаксация - « Упр. На восстановление дыхания»	1
Апрель	Самомассаж	1
	Разминка - «белочка»	1
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	2
	П.-И.-«воробьи и вороны»	2
	Релаксация - «Чебурашка»	2
Май	Самомассаж	1
	Разминка - «зарядка»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	2
	П.-И.-«бездомный заяц»	1
	Релаксация – « ходьба с различ. положениями рук».	1

Итого часов: практических часов в неделю – 2 часа
В год - 64 часа

6.2. Учебный план "Детский фитнес" 2 год обучения

№ п/п	Содержание	Занятия		
		всего	теоретические	практические
1.	Организация занятий и правила поведения в физкультурном зале.	1	1	-
2.	Гигиена на занятиях детским фитнесом	1	1	-
3.	Самомассаж: Разминка (О.Р.У.) А) «часики» Б) «марш солдатиков» В) «зарядка» Г) «Три поросенка» Д) « приходи сказка» Е) « Я танцую» Ж) «белочка»	64	1	63
4.	Разминка (общеразвивающие упражнения)	64	1	63
5.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки: а) велотренажер б) диск здоровья в) степпер г) беговая дорожка д) ролик гимнастический е) батут ж) гимнастический комплекс	64	1	63
6.	Подвижные игры: А) «Ловишка» Б) «Бездомный заяц» В) «Воробьи и вороны» Г) «Колдунчики»	64	1	63

	Д) «Перелет птиц»			
7.	Упражнения на релаксацию: А) «Сосулька» Б) «Чебурашка»	64	1	63

7.2. Содержание программы "Детский фитнес" 2 год обучения

месяц	**Содержание**	**Кол-во Упражнений.**
Октябрь	Теория: а) Организация занятий и правила поведения в физкультурном зале	2
	б) Гигиена на занятиях детский фитнес	1
	Самомассаж	1
	Разминка - «часики»	1
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«Ловишка»	2
	Релаксация – «Чебурашка»	1
Ноябрь	Самомассаж	1
	Разминка - «марш солдатиков»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«воробьи и вороны»	2
	Релаксация – «сосулька»	2
Декабрь	Самомассаж	1
	Разминка - «зарядка»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«колдунчики»	2
	Релаксация – «сосулька»	2
Январь	Самомассаж	1
	Разминка -«три поросенка»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«перелет птиц»	2
	Релаксация – ходьба с различными положениями рук. Упр. на восстановление дыхания.	2
Февраль	Самомассаж	1
	Разминка - «я танцую»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«бездомный заяц»	2
	Релаксация –«Чебурашка»	2
Март	Самомассаж	1
	Разминка - «приходи сказка»	3
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	1
	П.-И.-«Ловишка»	2
	Релаксация – « Упр. на восстановление дыхания»	1
Апрель	Самомассаж	1
	Разминка - «белочка»	1
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	2

	П.-И.-«воробьи и вороны»	2
	Релаксация – «Чебурашка»	2
май	Самомассаж	1
	Разминка - «зарядка»	2
	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	2
	П.-И.-«бездомный заяц»	1
	Релаксация – «ходьба с различ. положениями рук».	1

Итого часов: практических часов в неделю – 2 часа
В год - 64 часа

8. Ожидаемые результаты:

К концу учебного года дошкольники должны овладеть рядом знаний, умений и навыков:

- двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- различать различные виды тренажеров и способы работы с ними;
- овладеть правильными позициями ног и положением рук;
- уметь показать работу на тренажере.

9.Материально - методическое обеспечение:

1. Фонотека, иллюстративные материалы, наглядные пособия.
2. Обручи, мячи, фитболы, муз.аппаратура, спортивные комплексы, шведская стенка, степпер, гимнастические палки, массажные мячи и коврики.

10.Литература:

1. "Занятия на тренажерах (для дошкольников) ",2006 год Ю.ШЕРШНЕВА
2. "Фитнес детям", 2007год АКАДЕМИЯ ФИТНЕСА

11.Приложение к программе:
Флэш - карта, диски, музыкальный центр, картотека игр.