

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 83**

Рассмотрено

на заседании

Педагогического совета

« 01» сентября 2023 г.

Утверждаю

Заведующий детского сада № 83

« 01» сентября 2023 г

**Общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

« Детский фитнес »

для детей 3-5 лет

Автор-составитель:

Лысяная Ольга Викторовна,

Инструктор по физкультуре

г. Рыбинск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	4
1.3 Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.4 Общие критерии оценивания результатов.....	5
1.5 Способы диагностики и контроля результатов.....	5
1.6 Условия реализации программы.....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1 Тематический план занятий.....	6
2.2 Содержание программы.....	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
3.1 Структура занятий детский фитнес.....	11
3.2 Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.....	12
3.3 Список литературы.....	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа составлена для детей 3-5 лет.

Программа составлена на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова.

Дополнительная образовательная программа по детскому фитнесу реализуется в спортивной направленности.

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей младшего и среднего возраста (от 3 до 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, подвижные игры, комплексы корригирующей гимнастики.

Направленность упражнений по детскому фитнесу:

укрепление мышц рук и плечевого пояса;

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов;

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование правильной осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности;

расслабление и релаксация;

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 3-5 лет. В кружок дети принимаются на свободной основе.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В учебном плане реализуется по 72 часов учебных занятий по 20 мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников

основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты обучения

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

Овладеть естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

Сформировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;

Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.

Выполнять движения четко, ритмично, под музыку

1.4 Общие критерии оценивания результатов

- владение движениями по программе;
- активность, участие в открытых просмотрах, праздниках;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

1.5 Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Цель: сбор объективной информации о динамике (положительной или отрицательной) физической подготовленности детей в процессе их жизнедеятельности. Выявление индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Методы диагностики: тесты, хронометраж.

Критерии и способ оценки результатов: таблица «Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей»

1.6 Условия реализации программы

Количество занимающихся в группе: 15 человек.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят игровой характер.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Тематический план занятий.

Тема занятий	Кол-во часов
Вводное занятие	1
Развиваем мелкую моторику (иглбол) Упражнения на развитие мелкой моторики.	8
Ритмические упражнения «Вот как мы умеем» Упражнения на развитие силы ног и рук.	9
Степ-аэробика. «Веселые ступеньки» Упражнения на степах.	9
Корректирующая гимнастика. « Прямые спинки» Упражнения для профилактики нарушений осанки.	9
«Игровой парашют» Играем с парашютом.	9
«Наши ножки» Упражнения для профилактики плоскостопия.	9
Игровой стретчинг. Согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений	9

«Мой веселый звонкий мяч». Выполнение упражнений с мячом - фитболом	8
Итоговое занятие	1
Итого	72

2.2 Содержание программы.

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
Октябрь	Занятие №1 Вводное	Знакомить детей с техникой безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о технике безопасности и правилах поведения на занятиях по фитнесу.
Октябрь	Занятие № 2-9 Развиваем мелкую моторику (иглбол)	Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.	Разминка. Основная часть. Упражнения с мячами-ежами. Игровые упражнения: «Шагаем по дорожкам», «Прыгалки» Подвижная игра: «Котят и клубочки» Заключительная часть: пальчиковая игра «Наши ручки»
Ноябрь	Занятия №10-18 Ритмические упражнения «Вот как мы умеем»	Выполнение упражнений на развитие силы ног и рук)	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Ква-ква» Игровые упражнения: - «Степ – марш» - «Прыгалка» - «Солдатики» - «Трамплин». Музыкальная игра: «Маленький ежик» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Красный шарик»

Декабрь	Занятия № 19-27 Степ-аэробика «Веселые ступеньки»	Выполнение упражнений на степах.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Хлоп-топ» Игровые упражнения: «Покажи носочек» «Вот какая ножка» «Вырастим большими» Подвижная игра: "В домике» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где петушок?»
Январь	Занятия № 28-36 Корригирующая гимнастика «Прямые спинки»	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	Разминка. Основная часть. Комплекс гимнастики с мячом. Игровые упражнения: «Кошечка» «Колечко» «Лягушка» Подвижная игра: «Паровоз» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто как говорит»
февраль	Занятие № 37-45 «Игровой парашют»	Играем с парашютом.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игровые упражнения: «Дождь и солнце» «Музыкальный парашют» «Кто быстрее» Подвижная игра: «Воробушки домой»
март	Занятия №46-54 «Наши ножки»	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Лошадки» Игровые упражнения:

			«Мы катаем палочку» «Пройди по дорожке» «С кочки на кочку» Подвижная игра: «Лошадки» Заключительная часть. Игровое упражнение «Я отдыхаю»
апрель	Занятия 55-63 Игровой стретчинг.	Согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Котята» Игровые упражнения: «Деревце» «Слоник» Вафелька» «Змея» Подвижная игра «Найди себе пару» Заключительная часть. Игра малой подвижности «Найди флажок»
май	Занятия № 64-71 Мой веселый звонкий мяч.	Выполнение упражнений с мячом - фитболом	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Лягушата» Игровые упражнения с мячом - фитболом: «Прыг - скок» «Вот как мы умеем!» «Догони мяч» Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика « Шарик»
май	Занятие 72 Итоговое	Открытое занятие для родителей.	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Структура занятий детский фитнес.

- подготовительная часть (разминка)- 3-5 минут;
- основная часть – 10 минут;
- заключительная часть – 4-6 минут.

Время	Цель	Содержание	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
3-5 мин.	Концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части занятия.	Строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, музыкальные игры.	Внешнее проявление, самооценка.
Основная часть			
10 мин.	Овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, быстроты, силы, ловкости. Фитбол - гимнастика,	Пульс, дыхание, внешнее проявление.

	организма.	степ-аэробика, элементы танца.	
Заключительная часть			
4-6 мин.	Восстановление сил организма детей после физической нагрузки.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – игровой стрейтчинг. Элементы самомассажа, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.	Внешнее проявление, самооценка.

3.2 Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
степ – скамейки – 20 шт.	магнитофон – 1 шт.	аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
мячи – фитболы 15 шт.	видео проектор – 1 шт.	картотека комплексов общеразвивающих упражнений

Обручи 20 шт.	экран – 1 шт.	картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 20 шт.	ноутбук – 1 шт.	картотека подвижных игр
Скакалки -20 шт		картотека считалок
Набивные мячи большие – 10 шт.		картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи малые – 20 шт.		картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 20 шт.		картотека массажных игр
Флажки цветные – 40 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Маты гимнастические – 3 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Дорожки – балансиры – 2 шт.		конспекты спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
Спорткомплекс из мягких модулей – 1 набор.		
Массажные мячи (малые) 20 шт.		
Гимнастическая скамейка 3 шт.		
Массажеры (полусферы)- 10 шт.		
Мячи большие 20 шт.		
Мячи средние – 20 шт.		
Мячи малые – 20 шт.		
Дуги для подлезания – 3 шт.		
Массажные дорожки – 2шт.		

Конусы – 10 шт.		
Сетка волейбольная – 1 шт.		
Навесное оборудование (лесенка, доска с зацепами, мишени, баскетбольное кольцо).		
Гимнастическая стенка 2-3 пролета.		
Детский игровой парашют 1 шт.		
Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.		

3.3 Список литературы.

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009
- 2..Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001
3. .Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014
9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «ТЦ Сфера» 2014
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера» 2014
12. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера» 2012
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
14. «Обруч» № 2/2003
15. «Обруч» №1/2005
16. «Обруч» №5/2007.
- 17.. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов – на Дону.:Феникс.