

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
 МАДОУ ЦРР –
 детского сада №253 «Белоснежка»
 от «30» 08 2023г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МАДОУ ЦРР –
 детский сад №253 «Белоснежка»
 Данилова Л.Д.
 приказ от «31» 08 2023г. № 229



**Дополнительная общеобразовательная
 общеразвивающая программа
 «Детский фитнес» в мини-школе «Гномик»
 (для детей 3-4 года)**

Срок освоения: 1 год.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: стартовый.

Дата введения в учебный процесс МАДОУ: «01» 09 2023г.

Сведения о разработчике: Гундрова Мария Александровна, музыкальный руководитель

г. Ульяновск

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАДОУ.....	4
1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	4
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	5
2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	5
2.2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	5
2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5
2.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
3.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
3.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	6
3.3. ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	10
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	11

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019 и с использованием программы «Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е. В. Сулим. – Москва: Творческий Центр Сфера, 2014.

Содержание Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает дополнительное образование и физическое развитие детей дошкольного возраста. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-оздоровительной направленности, предназначена для детей от трех до четырех лет, модифицирована с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

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, изменение образа жизни многих семей, ведущее к гиподинамии, приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как важного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

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.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес – это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья детей, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Образовательные:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
 - формирование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость);
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование умения двигаться с опорой на зрительные и слуховые ориентиры;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
 - развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
 - развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАДОУ

Программа по детскому фитнесу является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной, педагогической направленности, адаптированной для образовательного процесса, реализуемого в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Центре развития ребенка – детском саду № 253 «Белоснежка».

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

- направленное развитие всех физических качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы;
- формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В нашем детском саду есть все условия и материальная база, которая позволяет нам в полной мере заниматься оздоровлением детей:

- групповые центры физического развития;
- спортивный зал, оборудованный в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

- спортивная площадка, для проведения занятий на свежем воздухе в теплый период;
- медицинский кабинет;
- кабинет педагога психолога;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели, гимнастические палки, скамейки, детские тренажеры);
- подборка физических упражнений и комплексов по детскому фитнесу.

2.2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:

1. «Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е. В. Сулим.
– Москва: Творческий Центр Сфера, 2014 г.

Дополнительная:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000 г.
2. Детский фитнес в ДОУ: учебно-методическое пособие. Составители: Л.А. Иванова, Е.В. Ненашева, Т.Н. Попова. - Самара.: Изд-во ООО «Порто-принт», 2013 г.
3. Киенко М. «Методика развития данных маленьких танцоров»: методическое пособие, Харьков, 2018 г.
4. Киенко О.Л. «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников»: методическое пособие, Харьков, 2014 г.
5. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010 г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007 г.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Летний период

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 месяца	01 июня	31 августа	12	8 занятий в месяц 24 занятия за весь период	2 раза в неделю по 15-20 минут

Учебный год

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01 сентября	31 мая	36	8 занятия в месяц 72 занятия за весь период	2 раз в неделю по 15-20 минут

2.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Летний период

№ п/п	Дисциплина	Возрастная группа	Недельная нагрузка	Всего
1.	Детский фитнес	Первая младшая	2	24 ч.
		Вторая младшая	2	24 ч.

Учебный год

№ п/п	Дисциплина	Возрастная группа	Недельная нагрузка	Годовая нагрузка
1.	Детский фитнес	Первая младшая	2	72 ч.
		Вторая младшая	2	72 ч.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

Возрастная характеристика контингента детей 3-4 лет.

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Начинает проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально - ритмическим движениям).

Объем и срок освоения программы.

Программа предназначена для дошкольников 3-4 лет.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа (сентябрь – май).

Периодичность занятий - 2 раз в неделю продолжительностью 20 минут.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

Форма занятий: групповая, численностью от 5 до 15 обучающихся.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения – наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Структура занятий:

Вводная часть (3-5мин): сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть (9 мин):

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;
- подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Заключительная часть (3-5мин) – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет (летний период)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

№ п/п	Тема	Количество занятий
1.	«Поиграем с солнечным зайчиком»	4
2.	«На лесной опушке» (путешествие в лес)	4
3.	Путешествие по станциям «Веселый экспресс»	4
4.	«Путешествие в Морское царство»	4
5.	«Поход в зоопарк»	4
6.	«В гости к Чебурашке»	4
	Итого:	24

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет (учебный год)

№ п/п	Тема	Количество занятий
1.	«В гости к солнышку»	4
2.	Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко»	4
3.	«Веселые птички»	4
4.	«Звонкие погремушки»	4
5.	«В поисках друзей»	4
6.	«Веселое путешествие»	4
7.	Игровая гимнастика «Лесные встречи»	4
8.	«Путешествие на сказочную планету»	4
9.	«В гости к ёлке»	4
10.	Игровая гимнастика «Белки прыгают по веткам»	4
11.	Игровой стретчинг «Сказка про котенка Рудько»	4
12.	«Разноцветные ленточки»	4
13.	«В гостях у лисы»	4
14.	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	4
15.	«Ребята и зверята»	4
16.	«Весенняя прогулка»	4
17.	Игровой стретчинг «Отдых у моря»	4
18.	Повторение	2
19.	Итоговое занятие	2
	Итого:	72