

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 22
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 22
Невского района Санкт – Петербурга

Чаплинская Л.Н.
Приказ № 40/П от 31.08.2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по детскому фитнесу «Фитнес»**

Возраст: 3-4 года

Срок реализации: 7 месяцев

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Паёс Екатерина Андреевна

Санкт – Петербург

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	3
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ	4
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	4
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	7
V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	9
Содержание программы.....	10
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	10
Способы и направления поддержки детской инициативы.....	11
Формы подведения итогов реализации программы	11
Методы и приемы, используемые в реализации программы	11
Дидактический материал.	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» разработана с учетом требований Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», на основании Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 22 Невского района Санкт-Петербурга. Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДООУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДООУ. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной

работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительные особенности программы по дополнительному образованию «Фитнес»:

Программа включает в себя различные направления детского фитнеса:

- Фитбол-гимнастика
- Силовая гимнастика
- Игровой стретчинг
- Спортивная сказка
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки
- Ритмика
- ОФП

В сочетании с здоровьесберегающими технологиями: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» составлена для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: мотивация на здоровый образ жизни, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитие двигательной деятельности детей, при тесной взаимосвязи с их познавательной и творческой активностью.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Охранять и укреплять здоровье детей;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей дошкольного возраста;
- Повышать двигательную активность и общую работоспособность.

2. Образовательные:

- Формировать у детей двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
- Развивать общую координацию и мелкую моторику;
- Формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

- Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к физическим упражнениям и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать коммуникативные навыки и умения;
- Способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, эмпатии, трудолюбия.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок реализации программы – 7 месяцев из расчёта два занятия в неделю. За единицу измерения времени занятия взят 1 академический час.

Академический час проведения занятия равен длительности занятия в зависимости от возраста (в соответствии с действующим санитарным законодательством). Наполняемость группы не более 15 человек. Программа рассчитана на 54 академических часа занятий в течение учебного года (с ноября по май). На занятия по дополнительной общеобразовательной программе зачисляются все желающие.

При формировании групп учитывается принадлежность обучающегося к медицинской группе, психофизиологические особенности ребенка.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- большие фитбольные мячи с «рожками» - 15шт
- массажные мячики - 20шт
- мячики - 15шт
- обручи - 15шт
- ленточки - 15шт
- гимнастические палки - 15шт
- платочки - 15шт
- гимнастические коврики (индивидуальные) - 15шт
- гимнастическая скамейка - 2шт
- кегли - 15шт

- музыкальный центр
- ноутбук
- аудиотека

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализацию дополнительной программы обеспечивает инструктор по физической культуре ГБДОУ детского сада № 22 Невского района Санкт-Петербурга Паёс Екатерина Андреевна

Образование: среднее профессиональное

Профессиональная переподготовка:

25.05.17 Государственный бюджетный профессиональное образовательное учреждение педагогический колледж №1 им. Некрасова г. Санкт-Петербург

Программа: инструктор по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.

29.07.2022 ЗАО «ССП «Вера» по направлению «Образование и педагогические науки», Программа: Педагогика и методика дошкольного образования с дополнительной подготовкой с дополнительной подготовкой в области дополнительного образования детей, направленностью, квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста, педагог дополнительного образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети, обучающиеся по программе дополнительного образования «Фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты к концу года:

- Развитие творческих способностей детей; ребенок стремится двигаться под музыку.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие правильной осанки;
- Повышение двигательной активности детей, общей работоспособности; владеет основными движениями;
- Развитие общей координации и мелкой моторики;
- Возросший интерес к занятиям фитнесом.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика, мониторинг
2.	Спортивная сказка	7	1	6	Наблюдение
3.	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки «Здоровые ножки»	9	1	8	Наблюдение
4.	Силовая гимнастика	7	1	6	Наблюдение
5.	Фитбол - гимнастика	7	1	6	Наблюдение
6.	Веселый мяч	6	1	5	Наблюдение
7.	Ритмика	6	1	5	Наблюдение
8.	Игровой стретчинг	8	1	7	Наблюдение
9.	Контрольное занятие	2		2	Мониторинг
	Итого:	54	8	46	

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения	Окончание обучения	Периодичность занятий	Количество недель	Количество занятий год
Ноябрь	Май	2 раза в неделю	27	54

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Месяц	Номер занятия	Вид занятия	Примерный план занятий
Ноябрь	1,2	Вводное	Знакомство, мониторинг
	3,4,	Спортивная сказка	С.с.«Теремок» Упр.игр.стретч. «деревце», релаксация.
	5,6	Спортивная сказка	С.с. «Репка»Упр.игр.стр. «Кошка» Дых.упр. «Кошка шипит»
	7,8	«Здоровые ножки»	ОРУ для формиров-я прав.осанки, дых.упр. «Часики», релаксация

Декабрь	1,2	Силовая гимнастика	ОРУ с гантелями. Дорожка препятствий, упр-е «рисуем ножками»
	3,4	«Здоровые ножки»	ОРУ для проф.плоскостопияи формир.прав.осанки. Массаж в парах «Маляр»,
	5,6	«Веселый мяч»	ОРУ с мячами,упр.игр.стр.Змея,вафельк а
	7,8	Силовая гимнастика	ОРУ с гантелями, дорожка препятствий, упр.игр.стр.Бабочка Дых.гимн. «ёжик»
Январь	1,2	Ритмика	Т-р.композиция «Тик-так тикают часы»ПИ сороконожка
	3,4	Ритмика	Т-р.композиция «Тик-так тикают часы»ПИ «как живешь»
	5,6	Фитбол- гимнастика	М-р.композиция «Ушастый нянь» ПИ «Зайцы и волк», дых.упр.»Петух» Массаж фитболом друг другу
Феврал ь	1,2	Фитбол-гимнастика	М-р.композиция «Ушастый нянь» ПИ«Воробьишко и комары»
	3,4	«Здоровые ножки»	ОРУ для форм. прав.осанки, упр.с массажными мячиками
	5,6	Спортивная сказка	«С.с. «Гуси лебеди»
	7,8	Спортивная сказка, «Здоровые ножки»	С.с. «Теремок», «Репка» ОРУ для формир-я прав.осанки
Март	1,2	Силовая гимнастика	ОРУ с гантелями, упр.игр.стр. вафелька
	3,4	«Веселый мяч»	ОРУ с мячом, упр.игр.стр.рыбка
	5,6	Силовая гимнастика, «Веселый мяч»	ОРУ с гантелями, дорожка препятствий, упр.игр.стр.рыбка, птица. ОРУ с мячом, упр.игр.стр.бабочка
	7,8	Игровой стретчинг	«Цыпленок и солнышко» «Пора спать», дых.упр.»Петух»
Апрель	1,2	Игровой стретчинг	«Лесовички 1ч.» «Лесовички 2ч.»

	3,4	Ритмика, «веселый мяч»	ОРУ с мячом ПИ «быстрый мяч» Т-р.композиция «Тик-так тикают часы» ПИ сороконожка
	5,6	Ритмика, «Веселый мяч»	Закрепление т-р. упр.. МПИ «У жирафа пятна» ОРУ с мячом. Закрепление владением мячом.
	7,8	Игровой стретчинг	«Кто поможет воробью» «Кто я?»
Май	1,2	Игровой стретчинг	«Волшебные яблоки» «Невоспитанный мышонок»
	3,4	Фитбол-гимнастика	М-р. «два веселых гуся», самомассаж «разотрем», ПИ ««Комары и лягушки»
	5,6	Фитбол-гимнастика	М-р. «два веселых гуся», упр.для укр.стоп «повороты» повтор ПИ
	7,8	Контрольное занятие	Мониторинг

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание программы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» состоит из разделов:

1. Спортивная сказка

Спортивная сказка – эти занятия, развивающие чувство ритма, такта, воображение и пластику. Становятся героями сказки. Выполняя физические упражнения, дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

2. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки «Здоровые ножки»

Игры и задания в этом разделе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы. А так же корректирующие упражнения и игры на усиление мышечного «корсета» позвоночника.

3. Ритмика

В каждое занятие включены танцевально-ритмические композиции разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление мышечного «корсета», выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под разнообразную музыку. Раздел включает в себя разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

4. Фитбол-гимнастика

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

5. Игровой стретчинг

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер.

6. Силовая гимнастика

Комплекс статических и динамических упражнений, направленный на развитие силы основных групп мышц. На занятиях используется различный спортивный инвентарь, что делает тренировку увлекательнее и веселее.

7. Веселый мяч

Упражнения и игры с мячом. Развитие координации движений, меткости, навыка владения мячом. На занятиях используются мячи разного размера. В программу входят дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, элементы самомассажа, упражнения на развитие равновесия.

Способы и направления поддержки детской инициативы

- * вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- * спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- * создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
- * обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- * поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- * создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- * при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- * учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг проводится по всем разделам фитнеса.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с взрослым деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- ☒ педагогическое наблюдение;
- ☒ анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную платную образовательную услугу и его стабильность;

- ☒ анализ участия детей как группы в целом, так и отдельных детей в соревнованиях, праздниках, конкурсах и фестивалях;
- ☒ открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- ☒ мониторинг образовательной деятельности детей: ведение творческого дневника обучающегося, оформление фотоотчетов и др.
- ☒ педагогический анализ результатов анкетирования родителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программы;

Методы и приемы, используемые в реализации программы «Фитнес»

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает репродуктивный метод (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке. Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества. Оно проявляется уже в младшем возрасте. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. У него уточняются представления, которые подкрепляются игровыми действиями, при этом развивается их творчески исполнительский характер. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр, учится их организовывать, сочиняет свои новые игры.

Реализации творческих замыслов способствует метод творческих заданий. Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел.

Процесс обучения детей движениям состоит из следующих этапов: первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления двигательного навыка и совершенствования техники.

На этапе первоначального разучивания физического упражнения педагог знакомит детей с новым двигательным действием и формируют умение выполнять его в общих чертах. Воспитатель показывает упражнение детям и подробно объясняет все элементы, которые входят в его состав.

На этапе углубленного разучивания физического упражнения уточняется правильность выполнения деталей техники, вырабатывается умение выполнять их слитно.

Простые по содержанию и структуре движения воспитатель напоминает детям, не показывая их. Если движения сложные, нужны показ и объяснение. На этом этапе у детей активизируется внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить движение.

Этап закрепления двигательного навыка и совершенствования техники стимулирует детей к самостоятельному выполнению движений, создает возможности применения их в играх. Воспитатель на словах регулирует движения дошкольников, предлагает творческие задания, направленные на воспитание у них творческого отношения к двигательной деятельности. Следовательно, этапы обучения физической упражнениям - это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

Дидактический материал.

1. Цикл игр, направленных на развитие диафрагмально-речевого дыхания;
2. Картотека игр, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата: комплекс профилактики и коррекции плоскостопия;
3. Комплексы профилактики и коррекции плоскостопия, правильной осанки;
4. Картотека танцевально-ритмических композиций для детей 3-4 лет;
5. Малые формы фольклора (загадки, речевки, стихи и др.);
6. Примерная тематика бесед с детьми о здоровом образе жизни.
7. Конспекты открытых занятий;
8. Рекомендации для родителей: «Профилактика нарушений осанки»; «Удобная обувь для ребенка»; «Физическая культура в семье».

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. – СПб: Изд-во «Познание» 2001, - 104с.
3. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. С12 Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.

6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2001г.