

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
СП «Детский сад № 69»
ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань
Протокол от 20.08.2021 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА

Директором

ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань

С.В. Жуковой

Приказ от

№ _____

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет), физкультурно- спортивной направленности реализующие общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад № 69» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Банцекина городского округа Сызрань Самарской области

Краткая аннотация

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Фитнес является — одним из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и в практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: футбол - гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной аэробики.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной , отмечается факт отставания,

задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы – «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет) является актуальным направлением развития дошкольного учреждения и основывается на следующих нормативных документах:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Конвенция ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993);
3. Письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного

возраста в организованных формах обучения».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 « Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» дошкольников является модифицированной (рабочей) и составленной на основе: - «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, М., «Мозаика-синтез», 2018. - Власенко.Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. - Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса - степ-аэробика, фитбол гимнастика, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. А также программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, CD и DVD дисков, мультимедии, интерактивной панели.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений охватывающие все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое

оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол- гимнастики и танцевальной аэробики.

В ходе реализации программы физическо-спортивной направленности «Детский фитнес» решаются задачи физическо-спортивного образования детей 5-7 лет в физической деятельности через дополнительное образование дошкольников. Интеграция разных видов физической культуры и спортивной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физическо-спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» составлена для детей 5-7 лет. **Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.**

Срок реализации программы: 2 года.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в дневное время, продолжительность занятия у детей 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. принцип доступности и постепенности нагрузок;
3. принцип систематичности и регулярности;
4. принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
5. принцип контроля - со стороны инструктора;

6. принцип комплексного подхода; 7. принцип успешности каждого ребенка; 8. принцип сотрудничества – воспитатель-инструктор по физической культуре – ребенок; 9. принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало, 10. принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Формы работы с детьми

1. Фронтальные занятия.
2. Групповые занятия.
3. Индивидуальные занятия.
4. Релаксационные занятия.
5. Спортивные праздники.
6. Спортивные развлечения.
7. Дни здоровья.

Методы и приемы работы с детьми

1. метод развития силы;
2. метод развития быстроты движений;
3. метод развития выносливости;
4. метод развития гибкости;
5. метод развития ловкости
6. игровой метод (драматизации, театрализации, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
7. метод сравнения;
8. наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
9. метод звуковых и пространственных ориентиров»;
10. метод наглядно-слухового показа;
11. метод активной импровизации;
12. метод коммуникативного соревнования;
13. метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмичных и танцевальных движений);

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни и формирование интереса к физической культуре и спорту является собой целую систему его индивидуальных, избирательных связей между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Интерес ребенка к физической культуре и спорту включает в себя сильное стремление к занятиям физической культурой, эмоциональное отношение к занятиям плаванием, оценке состояния своего здоровья, красоты, грациозности, выразительности движений. Физический компонент оказывает существенное влияние на установление ведущих звеньев структуры личности в целом.

Модель физического развития включает три ведущих компонента, каждый из которых, в свою очередь, является многосторонним явлением.

1. Способность эмоционального переживания.

Занятия фитнесом оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости. Решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

2. Способность к активному усвоению физического опыта, к самостоятельной двигательной деятельности, к саморазвитию.

Общеизвестно что, опыт новых двигательных навыков накапливается в различных видах физической деятельности. На этой основе у ребенка формируется, практические умения и в результате складывается опыт физическо-оздоровительной деятельности.

3. Специфические двигательные способности.

В физическом воспитании ведущая деятельность детей – двигательная. Развивающий характер физического воспитания состоит при условии овладения детьми обобщенными (типичными) и самостоятельными способами двигательной деятельности.

Интеграция разных видов двигательной деятельности детей на основе принципа взаимосвязи обобщенных представлений и обобщенных способов действий обеспечивает оптимальные условия для

полноценного развития физических способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет)

I модуль «Фитбол-гимнастика»

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

Ожидаемые результаты: начало первого года обучения

1. Совершенствование равновесия и координации.
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.
4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

Конец первого года обучения

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

В композициях фитбол-гимнастики, используются следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

II модуль «Танцевальная аэробика»

На начало второго года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «танцевальная аэробика», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

→ выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

На конец второго года обучения воспитанник умеет:

→ ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

→ выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

→ осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

Воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

В композициях танцевальной аэробике можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения:

•March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

•Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

•Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

•Lunge — выпад вперед, в сторону.

•Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

•Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

• V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

•Basicstep – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.
- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок.
- March + Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
- Grapevine – шаг правой в сторону, левой – скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Doublestep touch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левой приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

проводится промежуточная аттестация- (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);

– это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года.

« - » - необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается;

«0» - требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко;

«+» - выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости.

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет)

3.1 Организационные условия.

Формы работы: групповая (8-12 человек) совместная образовательная деятельность: индивидуальная и самостоятельная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Первый год обучения, дети 5-6 лет – 25 минут;

Второй год обучения, дети 6-7 лет – 30 минут:

Учебные группы в отделении «Детский фитнес» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет детского сада, имеющие медицинское заключение педиатра. Минимальная наполняемость групп — 15 человек.

Количество тренировочных занятий в неделю — 2, продолжительность занятия — 25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния. Группа по детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет, имеющие медицинское заключение педиатра. Минимальная наполняемость групп — 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю — 2, продолжительность занятия — 30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Структура занятия.

Дополнительная общеобразовательная программа –дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет) состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие

упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах фитболах, баланс-гимнастика.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет)

Наглядно – методические пособия:

- Комплекс фитбол – гимнастика
- Комплекс танцевальной аэробики
- Комплекс игрового стретчинга
- Комплекс суставной гимнастики
- картотека игр, упражнений для каждой возрастной группы
- комплексы дыхательных упражнений

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД включают следующее:

- проветривание помещения;
- влажная уборка;
- санитарно гигиеническая обработка физкультурного оборудования.

3.2. Педагогические условия педагога дополнительного образования, осуществляемую реализацию программы.

Должностные обязанности.

Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с образовательной программой, развивает их физическую деятельность. Организует обучение детскому фитнесу воспитанников. Содействует сохранению и укреплению здоровья детей, и их физическому развитию. Формирует у детей основы здорового образа жизни, санитарно-гигиенические навыки, положительное отношение к занятиям. Планирует содержание работы в спортивном зале, определяет ее виды, формы, исходя из имеющихся в СП «Детский сад № 69» ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань условий. Составляет расписание занятий по детскому фитнесу по каждой группы. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Совместно с медицинским работником контролирует физическое развитие детей и состояние их здоровья, режим соблюдения норм и правил техники безопасности в образовательном процессе. Обеспечивает и анализирует достижения воспитанников. Внедряет в практику работы новые технологии и вариативные программы по обучению детей детскому фитнесу. Проводит диагностическое обследование детей два раза в год. Принимает меры по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку. Осуществляет контроль состояния, эксплуатации и хранению имеющихся спортивных сооружений и оборудования. Учувствует в деятельности Педагогического совета СП «Детский сад №69» ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань и методических

объединений. Ведет необходимую документацию в соответствии с нормативными требованиями. Организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (законных представителей), физкультурно- спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта физической деятельности. Выявляет способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; анатомо – физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе, гигиену; специфику развития интересов и потребностей воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по физической деятельности; методики обучения плаванию; методы развития мастерства; методы воспитательной работы; комплекс физических упражнений, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным правилами внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; приемы

страховки, основы доврачебной медицинской помощи; правила зачисления детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (отсутствие противопоказаний к занятиям плаванием); правила и нормы техники безопасности и производственной санитарии; санитарно-гигиенические нормы, предъявляемых к содержанию бассейнов; правила и нормы охраны жизни и здоровья обучающихся; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта. Высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи, либо среднее профессиональное образование и стаж работы в области физкультуры и спорта не менее 2 лет.

Педагогические условия для реализации программы:

- создание физическо-развивающей среды в детском саду;
- физкультурном зале имеется весь необходимый инвентарь: фитбол мячи, обручи, мячи, гимнастические палки, и др.:
- для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами;
- проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер-классы, анкетирование, соревнования, показательные выступления и др.

Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

Методы и приемы обучения:

- ✓ Показ физических упражнений;
- ✓ Средства наглядности;
- ✓ Разучивание упражнений;
- ✓ Исправление ошибок;
- ✓ Подвижные игры;

- ✓ Имитация упражнений;
- ✓ Оценка (самооценка) двигательных действий;
- ✓ Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
- ✓ Игры на внимание и память;
- ✓ Соревновательный эффект;
- ✓ Контрольные задания.

Материально-методическое обеспечение

Оборудование:

- ✓ Палки гимнастические -25 шт.
- ✓ Мячи резиновые – 23 шт.
- ✓ Обруч (70см) – 25 шт.
- ✓ Скакалки – 25 шт.
- ✓ Мячи большого диаметра «фитболы» - 25 шт.
- ✓ Гантели – 43 шт.
- ✓ Канат – 3 шт.
- ✓ Скамья гимнастическая – 4 шт.
- ✓ Шведская стенка – 2 шт.
- ✓ Тренажеры – 7 шт.

Технические средства обучения:

- ✓ Облучатель речекулярный настенный – 1 шт.
- ✓ Музыкальный центр – 1 шт.
- ✓ Электронный носитель – 1 шт.

Наглядно – методические пособия:

- ✓ картотека игр, для каждой возрастной группы;
- ✓ комплексы дыхательных упражнений;
- ✓ комплексы суставной гимнастики;

комплексы с фитболами.

Учебно-методические пособия:

1.Автор О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова, «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» \Под редакцией [Синельников И. Ю.](#)– АРКТИ. 2014г.

2.Автор Веракса. Н.Е."От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. ФГОС. 2015 г.

3.Автор [Сулим. Е.В.](#)«Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» \ Под редакцией Пучкова. И.В. - [Сфера.](#) 2015г

Учебный план

по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет)

**Пояснительная записка к учебному плану по реализации
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет)**
Учебный план СП «Детский сад № 69» ГБОУ СОШ №6 г.о.Сызрань
составлен на основе нормативно – правовых документов, определяющих
содержание дошкольного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13";
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Общие положения

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физическо-спортивного цикла. Содержание дополнительного образования на ступени дошкольного образования реализуется за счет введения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет), которая состоит из двух

модулей: I модуль «Фитбол-гимнастика», II модуль «Танцевальная аэробика».

Физическо-спортивная деятельность, обеспечивающая интеграцию разных видов физической культуры и спортивной деятельности детей и создание оптимальных условий для полноценного развития физическо-спортивных способностей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Учебный план отражает содержание дошкольного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическо-спортивной деятельности:

1. формирование физической культуры и спортивных способностей в активной деятельности детей;
2. создание развивающей среды;
3. ознакомление детей с основами физической культуры и спорта в среде дошкольного образовательного учреждения.

Особенности организации занятий

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе –дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» проводятся в специально оборудованном зале. Занятия полезны и увлекательны, потому, что происходят в необычной обстановке, т.к. предоставляет детям возможность проявить индивидуальные качества в активной творческой деятельности. Работа в зале позволяет систематически последовательно решать задачи развития физическо-спортивных способностей детей. В зале имеется весь необходимый инвентарь, место для наглядно-методических пособий и упражнений общефизической, специальной подготовки. На занятиях применяется музыкальное сопровождение, что способствует созданию эмоциональной насыщенности.

Методы и приемы обучения:

Показ физических упражнений;

Средства наглядности;
Разучивание упражнений;
Исправление ошибок;
Подвижные игры;
Оценка (самооценка) двигательных действий;
Индивидуальная страховка и помощь;
Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
Круговая тренировка;
Игры на внимание и память;
Соревновательный эффект
Контрольные задания.

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по физической деятельности воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Формы работы: групповая (8-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность учебного времени: 34 учебных недели.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются: участие детей в спортивных конкурсах внутри дошкольной образовательной организации.

Продолжительность занятий:

Первый год обучения, дети 5-6 лет - 25 минут;

Второй год обучения, дети 6-7 лет - 30 минут.

Общее количество занятий в месяц:

1. первый год обучения, дети 5-6 лет – 8 занятий
2. второй год обучения, дети 6-7 лет - 8 занятий

Общее количество занятий в год:

1. первый год обучения, дети 5-6 лет - 68 занятий
2. второй год обучения, дети 6-7 лет - 68 занятий

Общее количество занятий за весь период обучения: 136 занятий.

Период обучения	Первый год обучения (5-6 лет) I модуль «Фитбол-гимнастика»		Второй год обучения (6-7 лет) II модуль «Танцевальная аэробика»	
	Количество занятий	Время (мин)	Количество занятий	Время (мин)
Объем нагрузки	2	25	2	30 мин
Общее количество занятий в неделю	2	50	2	1 час
Общее количество занятий в месяц	8	3 час 20 мин	8	4 часа
Общее количество занятий за год	68		68	
Общее количество занятий за 2 года обучения	136			

**Календарный учебный график образовательной деятельности СП
«Детский сад № 69» ГБОУ СОШ №6 г.о.Сызрань дополнительной
общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей
программы «Детский фитнес» (для детей с 5 до 7 лет)**

Календарный учебный график составлен на основе нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.01.2014 № 1 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3040-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации работы в дошкольных образовательных организациях»;

Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13"; Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1 месяц - Адаптационный период (А) – 4 недели;

Первая неделя месяца – Диагностический период (Д) – 1 неделя;

1 месяц – 4 месяц – Учебный период (У) – 15 недель;

5 месяц – Каникулы (К) –1 неделя;

5 месяц – 9 месяц – Учебный период (У) – 19 недель;

Последние недели 9-го месяца – диагностический период (Д)

(заключительный) – 2 недели;

Начало учебного года 1-ый месяц.

Окончание учебного года – 9-ый месяц.

Продолжительность учебного года – 34 учебные недели.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Месяц	Неделя	Возраст детей	
		5-6	6-7
		Модуль «Фитбол-гимнастика» (2 занятия в неделю)	Модуль «Танцевальная аэробика» (2 занятия в неделю)
1-ый месяц	1 неделя	Д	Д
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
2-ой месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
3-ий месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
4-ый месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У

	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
5-ый месяц	1 неделя	К	К
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
6-ой месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
7-ой месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
	5 неделя	У	У
8-ой месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У
	3 неделя	У	У
	4 неделя	У	У
	5 неделя	У	У
9-ый месяц	1 неделя	У	У
	2 неделя	У	У
	3 неделя	Д	Д
	4 неделя	Д	Д
Общее количество занятий за год:		68	68
Общее количество занятий за два года обучения:		136	