

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №81 «Мальвина»

Принято
решением Педагогического совета
протокол №3 от 30.03.2022г.

Утверждено
приказом от 18.04.2022 № ДС81-11-
96/2 Заведующий МБДОУ №81
«Мальвина» О.В.Чарыкова

Подписано электронной подписью
Сертификат:
6D3B52004BADB28345B280F8630216B4
Владелец:
Чарыкова Оксана Владимировна
Действителен: 18.06.2021 с по 18.06.2022

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
(летний период)**

«ЛЕТНИЙ ФИТНЕС»



Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок реализации программы- 4 нед.
Количество часов в год – 8 ч.

Автор-составитель программы:
Тюменцева Кристина Александровна,
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 81 «Мальвина»

Название дополнительной (общеразвивающей) программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Летний фитнес» (летний период)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О.педагога, реализующего ДОПр	Тюменцева Кристина Александровна
Год разработки	2022 г.
Реквизиты локального акта об утверждении	Приказ №ДС81-11-96/2 от 18.04.2022г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель, задачи ДОПр	Цель: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия летним фитнесом. Задачи: 1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений; 2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти; 3. Способствовать формированию правильной осанки; 4. Содействовать профилактике плоскостопия; 5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем; 6. Содействовать профилактике здоровья детей дошкольного возраста.
Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень: - развития основных физических качеств; - музыкально-ритмических способностей.
Возраст детей, подлежащих обучению по курсу	4-7 лет
Сроки реализации	4 недели (летний период)
Форма образовательной деятельности по курсу	Групповая
Общее количество часов образовательной нагрузки – количество занятий с детьми (по возрастам)	Для детей 4-7 лет – 2 раза в неделю

Продолжительность занятий (по возрастам), мин.	1 академический час (30 мин.)
Наличие условий для реализации ДОПр:	
- кадровые	Педагог дополнительного образования
- развивающая предметно-пространственная среда – специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Зал ЛФК, площадка на улице
- учебно-методический комплект	Фитболы (диаметр мяча 55см); гимнастический коврик; гантели; мячи; скакалки; степ – платформа; обручи и другой спортивный инвентарь; музыкальный центр.

Содержание

1	Пояснительная записка	5
1.1	Направленность, новизна	6
1.2	Актуальность. Цели и задачи	8
1.3	Возрастные и индивидуальные особенности	8
1.4	Организационно-педагогические условия реализации. Формы и режим занятий Сроки реализации программы, организация занятий	10
1.5	Ожидаемые результаты	10
2	Учебно-тематический план	10
	Календарный учебный график	11
3	Содержание курса	12
4	Методическое обеспечение	12
5	Условия реализации	13
6	Список используемой литературы	13

Аннотация к программе. Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно - спортивной направленности «Летний фитнес»* актуальна тем, что раскрывает для детей новое направление в здоровьесберегающей технологии.

Летний 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.

Данная программа краткосрочная, рассчитана на летний период. Программа рассчитана на 1 месяц (8 час.). Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потребность разработки и внедрения предлагаемого курса в образовательный процесс обоснована тем, что непрерывность дополнительного образования, занятость и оздоровление детей в летний период является необходимым требованием времени.

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении семи лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и совершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный

календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

«Летний фитнес» объединяет в себе различные виды двигательной активности.

1.1. Направленность, новизна курса.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - стартовый.

Отличительные особенности заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» 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.

Летний 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, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно

расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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 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.

1.2. Актуальность. Цели и задачи.

Данный курс актуален тем, что раскрывает проблему здоровья подрастающего поколения. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды 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 различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их

физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Цель: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия летним фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
3. Способствовать формированию правильной осанки;
4. Содействовать профилактике плоскостопия;
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
6. Содействовать профилактике здоровья детей дошкольного возраста.

Форма и режим занятий:

- групповая, численностью 10-14 обучающихся в группе;
- периодичность занятий - 2 раза в неделю;
- продолжительность занятия – 30 минут (1 академический час).

Форма проведения занятий: групповая, подгрупповая продуктивная деятельность педагога и ребёнка.

Количество детей в группе 10-14 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

1.3. Возрастные особенности воспитанников.

Пятый год жизни (средняя группа).

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Шестой год жизни (старшая группа).

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется*

активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности*. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью*. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

1.4. Организационно-педагогические условия реализации курса.

Формы и режим занятий.
Информационная справка об особенностях реализации
УТП на летний период:

Общий срок реализации курса	4 недели (2 р. в нед.)
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Формы обучения	Групповая, подгрупповая
Возраст воспитанников	4-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	10-14 детей
Количество часов в неделю	2 ч.
Общее количество часов	8 часов

1.5. Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень:

- развития основных физических качеств;
- музыкально-ритмических способностей.

Форма представления результатов:

- итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

Мониторинг: В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество академических часов			Формы контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Вводное занятие: Знакомство со «Степ - платформой» Техника безопасности	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Степ - аэробика		1	1	Наблюдение
3	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, обручи)		3	3	Наблюдение
4	Знакомство с «Фитболом» Техника безопасности	0,5	0,5	1	Наблюдение

5	«Фитбол гимнастика»		1	1	Наблюдение
6	Итоговое занятие «Детский фитнес»		1	1	соревнование
ИТОГО:				8 часов	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов (академ.)	Дата проведения зан. (план)	Дата проведения зан. (факт)
1	Вводное занятие: Знакомство со «Степ - платформой» Техника безопасности	1		
2	Степ - аэробика	1		
3	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, обручи)	3		
4	Знакомство с «Фитболом» Техника безопасности	1		
5	«Фитбол гимнастика»	1		
6	Итоговое занятие «Детский фитнес»	1		

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	июнь	07		Групповая	1	Знакомство со «Степ - платформой»	Зал ЛФК	Наблюдение
2		09		Групповая	1	Степ - аэробика	Зал ЛФК	Наблюдение
3		14, 16 28		Групповая	3	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, обручи)	Зал ЛФК	Наблюдение
4		21		Групповая	1	Знакомство с «Фитболом»	Зал ЛФК	Наблюдение
5		23		Групповая	1	«Фитбол гимнастика»	Зал ЛФК	Наблюдение
6		30		Групповая	1	Итоговое занятие «Детский фитнес»	площадка	соревнование

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

- Вводная часть
 - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и

прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

- Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;
- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы обучения:

- очная форма обучения
- специально организованная образовательная деятельность;

Формы работы:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

Методы обучения:

- игровой метод;
- 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.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.

Организация занятий осуществляется в специально оборудованном спортивном зале МБДОУ. Зал оснащен спортивным оборудованием и музыкальным центром.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель,2008. - 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь / Сост. Виноградова Н.А. и др. - М.: Айрис-пресс, 2005. -400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей. Под ред. З.И. Бересневой. - М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. - СПб.:Речь, - 2009.-176с.
9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- 10.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
- 11.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская - Волгоград: Учитель, 2009.
- 12.Интернет – ресурсы
- 13.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.