

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска "Детский сад № 100
"Капитошка"

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
"31" 08 2023г.,
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 100
Сударева Т.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННО-
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА ФИТНЕСА»**

Возраст обучающихся: 2-4 года

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители: Рыбалко Е.А. – заместитель заведующего

Беседнова Ю.А. – старший воспитатель

Моишева И.С.- инструктор по физической культуре

г. Новосибирск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Методические материалы	9
2.4. Календарный план воспитательной работы	13
3. Список литературы	16

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом. Программа разработана с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогами дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 2 до 4 лет, предполагает проведение 2 занятий в неделю, всего 68 часов в год.

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, приобретению основ классического и эстрадного танца, 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 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.

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.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Программа «Азбука фитнеса» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы создания программы

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
 - ✓ Наглядность;
 - ✓ Динамичность;
 - ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 2 до 4 лет.

Характеристика программы – спортивно – оздоровительная

Количество – группы по 6-10 человек

Срок реализации программы –1 год

Место проведения – спортивный зал

Принцип формирования групп:

- Младший возраст (2-4 года)

Занятия для детей проводятся в младшем возрасте 2 (два) раза в неделю 30 минут. Количество занятий на учебный год – 68 академических часов.

Обучающий процесс рассчитан на год. Учебный год 9 месяцев (сентябрь – май).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию дошкольников средствами детского фитнеса.

Задачи:

Обучающие

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие

- ✓ 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.

Воспитательные

✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности.

1.3 Содержание программы

Программа предполагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий детским фитнесом, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 2 до 4 лет.

Учебная программа рассчитана на 68 часов.

Программа предполагает проведение 2 занятий в неделю.

Длительность одного учебного часа – 30 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 68 занятий.

Учебно-тематический план младшая группа (2-4 года)

№	Тема занятий	Всего часов
1	Комплекс занятий по основным видам движений	18 часов
2	Коррекционно-оздоровительные занятия	18 часов
3	Игроритмика	14 часов
4	Степ - аэробика	9 часов
5	Фитбол- гимнастика	8 часов
6	Показательные занятия	1 час
ИТОГО		68 часов

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- Развитие физических качеств: силы, физической работоспособности, гибкости, координации).
- Укрепление мышечного корсета (формирование правильной осанки).

2.Содержательный раздел

2.1. Календарный учебный график

Занятия для детей младшего возраста проводятся два раза в неделю по 30 минут в спортивном зале в облегченной спортивной форме. Занятия проводятся во второй половине дня.

Календарно-тематическое планирование на учебный год

Младшая группа (2-4 года)

№ п\п	Название занятий	Количество часов
Комплекс занятий по основным видам движений		
1	«Береги свое здоровье»	2
2	«Игры аттракционы»	3
3	Играем в сказку «Курочка ряба»	2
4	«Артисты цирка»	2
5	«Веселая ярмарка»	2
6	«Игры разных народов»	2
7	«Музыкальные задания и игры»	5
Коррекционно – оздоровительные занятия		
1	Комплекс 1 «Прямая спина»	4
2	Комплекс 2 «Если бы ноги стали руками»	4
3	Комплекс 3 «Буратино»	4
4	Комплекс 4 «Веселые котята»	4
5	Игры, которые лечат для детей 2-4 лет	2
Разные виды детского фитнеса: Ритмика		
1	«Мы умеем танцевать»	4
2	«Танец маленьких утят»	4
3	«Танцуй как я»	4
4	«Если нравится тебе, то делай так»	
5	Игротанцы – элементы хореографических упражнений	9
6	Музыкальные задания и игры «Огурчик»	6
Контрольно-проверочные занятия		
1	Заключительные занятия «Будь сильным, ловким и выносливым»	4
2	Показательные занятия	1
ИТОГО		68

2.2. Условия реализации программы

В программе используется оборудование для фитнеса, которое в системе тренировок влияет на развитие физических качеств, двигательных

способностей детей, а также на развитие познавательных процессов и обучения навыкам межличностного общения.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиофайлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
4. Карточка комплексов специального воздействия;
5. Карточка подвижных игр и игр малой подвижности;
6. Карточка лого-аэробики;
7. Спортивная форма;
8. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

2.3. Методические материалы

Работа с детьми по программе «Азбука фитнеса» начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего 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 суставно-связочного 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 степ-аэробики.

Структура занятия младшая группа (2-4 года)

Этапы	Время
Вводная часть	4 мин.
Основная часть	20 мин.
Заключительная часть	6 мин.
ИТОГО	30 мин.

Темы изучаются по принципу усложнения. При успешном усвоении темы, осуществляется переход к изучению следующей. При этом периодически в течении курса освежаются знания, изученных тем у детей. Два раза в год проводятся контрольные занятия по проверке усвоения изученного материала. В конце учебного года проходят открытые занятия с родителями. На занятиях создается определенный эмоциональный настрой,

атмосфера радости. Игровой подход, как основа обучающей деятельности выражается во включении игровых элементов в каждое занятие.

Содержание занятий

Название занятий	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Комплекс занятий по основным видам движений:			
<i>«Береги свое здоровье»</i>	построение в шеренгу, игра – знакомство «Назови свое имя», ходьба на носках, напятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках	игры –эстафеты: «Убери предмет на место», «Помоги другу», «Приведи себя в порядок»	дыхательная гимнастика «Трубачи», пальчиковая гимнастика – «Наши пальцы»
<i>Игровые занятия– «Театр»</i>	ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами, ходьба и бег в противоположную сторону	сказка «Курочка Ряба»: музыкально – творческие игры «Мы бабушки и дедушки», «Ах, какая курочка», «Ну и мышка!» - «Артисты цирка»: музыкально – творческие игры «Дрессировщики», «Смелые гимнасты», «Мы на арене» - «Веселая ярмарка»: музыкально – творческие игры «Веселы Петрушки», «Ах, какие калачи», «Петушины бои»	упражнения для глаз
<i>Игровые занятия</i>	ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Зайцы»), медленный бег	игры разных народов «Охота на волка», «Оленьи упряжки», «Игра в колокол» - игры аттракционы «Собери солнце», «Град», «Спрячь мяч» - игры которые лечат «Пройди по обручу», «Пройди не упав», «Проползи, не задев колокольчик»	игра малой подвижности «Угадай, кто кричит», «Где спрятался мышонок», «Лошадки»
Коррекционно-оздоровительные занятия			
<i>Комплекс «Прямая спина»,</i>	построение в шеренгу, построение в круг, ходьба на внешней	– упражнения: «Змейка», «Рыбка», «Лодочка», «Горка», «Деревце»; поза	релаксация

<i>комплекс «Буратино», комплекс «Веселые котята»</i>	стороне стопы, полуприсед, бег: широким шагом, семенящими шагами, ходьба по ребристым дорожкам, самомоассаж пальцев рук, гимнастика для глаз	доброй кошки, поза сердитой кошки	
<i>«Если бы ноги стали руками»</i>	ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд», бег: в колонне по одному, «Догони мяч», «Собери камушки у моря»	упражнения с гимнастическими палками: «Поверни палку», «Поворот», «Палка назад», «Присядем», «Палку за ноги», «Попрыгай»	релаксация
Разные виды детского фитнеса			
<i>«Мы умеем танцевать», «Танец маленьких утят», «Танцуй как я»</i>	построение в шеренгу, перестроение по разным дорожкам, разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног	аэробная (ходьба, бег, галоп, притоп, упражнения для рук, движения головы). Дыхательные упражнения: «Трубачи», «Свечка».	игра на внимание «Уточка»
<i>«Игротанцы»</i>	разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.	топающий шаг, упражнения для ног, хлопки	релаксация «Осьминог»
Контрольно-проверочные занятия			
	ходьба и бег с выполнением заданий, ОРУ	гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре; Координация – челночный бег; силу – прыжок в длину с места	малоподвижная игра «Угадай, кто кричит»

Работа с родителями:

Для того чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно – деловые контакты с взрослыми, участвующими в воспитании. Здесь можно предложить следующие формы работы: анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка, индивидуальные консультации, рекомендации, открытые занятия.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива. Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

Задачи воспитания:

-способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе;

-развивать доброжелательную систему отношений в коллективе через разнообразные формы деятельности;

-формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);
2. Развитие потребностей у детей к самовыражению, познавательной, творческой активности (художественный потенциал).

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	День открытых дверей	Сентябрь

2	Оформление информации для родителей	Октябрь
3	Оформление информации для родителей «Что такое фитнес?»	Январь
4	Создание и раздача буклетов родителям: «Здоровый ребенок – это счастье»	Март
5	Беседа «Наши мышцы любят танцевать»	Апрель
6	Показательное занятие	Май

3. Список литературы

1. Белова Т. А. Использование Степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2019, №7
2. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч, 2019, №6
3. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж //М.,Аркти,2007г.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2018, №5
5. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2019, №1/
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. //Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. // Воронеж, учитель, 2005г.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. // Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
10. Интернет – ресурсы:
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
<http://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/6943-proekt-razvitiie-step-aerobiki.html>
<http://www.maam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu-55810.html>