

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 94 «Забава»
города Калуги**

МБДОУ № 94 г. Калуги

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 7 от 22.09.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом 383/1-од от 23.09.2020г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей 5 – 7 лет**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработана рабочей группой
МБДОУ № 94 г. Калуги

Калуга,
2020

Содержание.

Паспорт образовательной программы дополнительного образования детей «Детский фитнес» (далее Программы).

1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы реализации Программы
- 1.4. Характеристика особенностей физического развития детей 5 – 7 лет
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» при реализации Программы
- 2.2. Способы поддержки детской инициативы
- 2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы

3. Организационный раздел.

- 3.1 Организационные особенности освоения Программы воспитанниками
- 3.2 Материально – техническое оснащение Программы.
- 3.3 Методическое обеспечение Программы

Паспорт Программы

Название программы	Образовательная программа дополнительного образования детей «Детский фитнес»
Направленность программы	Пропаганда здорового образа жизни, физическое развитие дошкольников
Возраст детей	5 – 7 лет
Срок реализации программы	2 года (старшая и подготовительная к школе группа)
Нормативно – правовая основа	- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Действующие санитарные правила и нормы; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384); - Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 94 «Забава» города Калуги
Краткая аннотация Программы	Программа предназначена для детей 5 - 7 лет, посещающих МБДОУ № 94 г. Калуге ежедневно. Реализация Программа направлена на:

	- физическое развитие старших дошкольников - воспитание ответственного отношения к своему здоровью - получение дошкольниками двигательного опыта в разных видах движений, формирование представлений о собственных двигательных желаниях и возможностях В программе содержится материал для организации дополнительного образования по ОО «Физическое развитие» детей 5 – 7 лет, который может быть использован педагогами образовательных организаций, родителями воспитанников и другими заинтересованными лицами.
Разработчики Программы	Рабочая группа в составе: 1. Антонова Л.Г., заведующий МБДОУ № 94 г. Калуги. 2. Калчева Ю.В., заместитель заведующего по воспитательно – образовательной работе. 3. Шувалова Т.Н. , инструкторы по физической культуре. 4. Айвазян Н.А. , инструктор по физической культуре 5. Давтян М.Н., музыкальный руководитель.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Образовательная программа дополнительного образования «Детский фитнес» определяет содержание и организацию образовательного процесса детей 5 – 7 лет по ОО «Физическое развитие», превышающего требования образовательной программы ДО МБДОУ № 94 г. Калуги по данной образовательной области.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учетом образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 94 г. Калуг (на основе комплексной программы «Детство») и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес».

Новизна программы заключается в том, в нее включены разные направления (фитбол – аэробика, стрейчинг, танцевальная аэробика, степ – аэробика и др.) освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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.

Занятия по программе дополнительного образования детей «Детский фитнес» (далее – Программа) не являются обязательными для всех детей МБДОУ № 94 г. Калуги. Образовательная организация предоставляет дополнительную образовательную услугу родителям (законным представителям) воспитанников, и они, по желанию, пользуются данной образовательной услугой.

Для организации образовательной деятельности формируется одна группа воспитанников в количестве до 15 человек.

Анализ социального окружения образовательной организации показал, что дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительной направленности в микрорайоне Малинники г. Калуги для детей дошкольного возраста практически не оказываются. В МБОУ СОШ № 1 есть секция по лёгкой атлетике, в ДК «Малинники» функционирует

спортивная секция по футболу, однако все эти возможности физического развития предоставляются детям с 7 лет. В микрорайоне также функционирует клуб «Эридан», в котором проходят занятия по тхэквондо, там принимают детей дошкольного возраста. Однако такой спорт достаточно специфичен, носит контактный и агрессивный характер, поэтому подходит далеко не каждому ребенку.

Таким образом, наиболее заинтересованными в данной образовательной услуге являются родители воспитанников, желающие дать детям возможность развиваться физически, приобрести опыт разных движений, оценившие возможности МБДОУ № 94 г. Калуги в предоставлении такой услуги.

1.2 Цели и задачи деятельности педагогов по реализации Программы.

Цель программы:

содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, двигательно - творческих способностей.

Задачи программы:

Оздоровительные и образовательные:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

- Развитие навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

Воспитательные:

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

1.3 Принципы и подходы реализации Программы

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. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге - обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить представления дошкольников в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Основным средством развития являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

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.

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.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетной 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. Подражая образу, дети 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 движений, 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 оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

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 и образность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

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.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» 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.

1.4 Характеристика физического развития детей 5 - 7 лет

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. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

Программа реализуется педагогом на протяжении двух лет (старшая и подготовительная к школе группа). По завершении освоения программы планируется получить **следующие результаты:**

- владение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- сформированность правильной осанки;
- наличие чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформированность стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- сформированность интереса к собственным достижениям;
- сформированность мотивации здорового образа жизни
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» при реализации Программы

Объем и срок освоения Программы

- Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа
- Количество занятий в месяц – 8, по 2 в неделю.

Режим занятий:

- Периодичность занятий – 2 раза в неделю во второй половине дня, не ранее чем через час после полдника
- Продолжительность занятия – 30 минут

Форма занятий:

Групповая, численностью до 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

Формы обучения:

- очная форма обучения
- непрерывная двигательная образовательная деятельность (занятие);

Преимущественные формы работы:

Предварительная работа перед занятиями:

- Познавательная беседа;
- Просмотр видеоматериала;
- Рассматривание иллюстраций.

Непосредственно работа на занятии:

- Выполнение детьми упражнений, включенных в игровой, сказочный сюжет, игра – путешествие, решение проблемных ситуаций и т.п.
- Объяснение;
- Наглядно - демонстративный показ;
- Помощь, подсказка
- Самостоятельное выполнение детьми упражнений с использованием графических ориентиров, предыдущего двигательного опыта

Структура занятия по программе «Детский фитнес»:

Вводная часть:

сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, «разогрев» всех систем 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 и без, направленный на развитие основных движений.

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 (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.

Основные направления программы «Детский фитнес»:

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия,

выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching»

— растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Лого-аэробика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

Примерный план освоения движений детьми 5 - 7 лет по Программе

№ п/п	Название темы	Периодичность
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (середина и конец года)	Одно занятия в начале учебного года; Одно занятие в конце учебного года
2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	На первом и втором занятии; «Минутки безопасности» – на каждом занятии
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	В предварительной работе - 1 раз в месяц (теоретическое занятие)
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	На каждом двигательном занятии
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	На каждом двигательном занятии
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	На каждом двигательном занятии
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	На каждом двигательном занятии
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	На занятиях два раза в месяц

9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	На занятиях два раза в месяц
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	На занятиях 2 раза в месяц
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	На занятиях два раза в месяц
12	Упражнения игрового стретчинга	На каждом двигательном занятии
13	Элементы самомассажа	На занятиях 1 раз в неделю

2.2 Способы поддержки детской инициативы при реализации Программы

ФГОС ДО ориентирует педагогов на формирование личности ребенка, компетентной в пяти образовательных областях. Вместе с тем, ребенок не является объектом знания. Ребенок – субъект, способный к открытию знаний, проявлению познавательной и социальной инициативы, имеющий собственное мнение, собственные желания, способности и склонности.

При реализации Программы основные пути поддержки детской инициативы видим в следующем:

- 1) Предоставление возможности дошкольникам выбрать направление дополнительного образования. Посещение клуба «Детский фитнес» - дело добровольное. Дети могут попробовать себя в данном занятии, а затем продолжить посещать клуб или выйти из него, это зависит от их желания.
- 2) Предоставление возможности детям выбирать материалы и оборудование для занятий. Дети знакомятся с оборудованием, используемым на занятиях, а также с возможностью выбора уровня сложности. Например, при организации занятия на степ – платформах детям предоставляется возможность выбрать высоту степа – от плоского резинового коврика до высокой степ – платформы. Таким же образом дети могут выбрать фитбол (разного объёма), мячи для тренировок (разного объёма с степени упругости), предметы для развития координации движений и т.п.

- 3) Предоставление возможности детям выбора партнёра для занятий. Педагог учитывает дружеские предпочтения и личные взаимоотношения детей во время реализации Программы, использует регламентированную (по необходимости) и свободную расстановку детей, если такая расстановка не вредит качеству выполнения движений, не понижает заинтересованность детей в деятельности.
- 4) На занятиях по реализации Программы детям предоставляется возможность выбора отдельных видов движений, игр, упражнений. Такая возможность предоставляется детям на каждом занятии, в начале занятия педагог обговаривает с детьми те упражнения, которые необходимо сделать обязательно, и те упражнения, которые можно подобрать/ придумать самим на развитие определенных качеств/ групп мышц/ с использованием определенных предметов и т.п.
- 5) Педагог регулирует проявление детьми инициативности, поддерживает разумные проявления самостоятельности, собственной активности, творчества.

Таким образом, при реализации Программы педагог развивает детей не только физически, но и обращает внимание на наличие должного уровня самостоятельности, инициативности, сформированности волевой и эмоциональной сфер.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы

Набор в клуб «Детский фитнес» ведется на протяжении летнего периода. Родители воспитанников информируются о наличии в ДОО такой образовательной услуги через личные беседы воспитателей и инструкторов по физической культуре, наглядную агитацию, информацию на официальном сайте МБДОУ № 94 г. Калуги.

К сентябрю, как правило, группа воспитанников сформирована.

Педагог, реализующий Программу, проводит первое, установочное собрание с родителями воспитанников, на котором знакомит родителей с программой, особенностями организации работы клуба, расписанием и т.п.

В дальнейшем общение родителей и педагога происходит в следующих формах:

- индивидуальное консультирование по инициативе родителя или педагога
- открытые занятия (1 раз в квартал)
- фотоотчёты педагога на сайте МБДОУ № 94 г. Калуги
- родительские собрания (1 раз в полгода)
- наглядная агитация.

Помимо традиционных форм по инициативе детей, родителей или педагога могут проходить неформальные мероприятия (вечера развлечений, праздники на темы ЗОЖ, выступления перед родителями и воспитанниками ДОО и т.п.).

Педагог, реализующий Программу:

- стремится обеспечить комфортное пребывание детей в клубе «Детский фитнес»;
- создают доброжелательный микроклимат, поддерживает рабочую обстановку, мотивацию детей;
- старается установить контакт с каждым ребенком и родителем;
- приоритетом для педагога является побуждение ребенка к самостоятельному выполнению задания. Педагог может делать вид, что не видит затруднений ребенка, тем самым ставя ребенка в ситуацию «я должен сделать сам»;
- стремиться к конструктивному взаимодействию всех участников образовательных отношений, сплочению детско – родительского сообщества, использует все возможности для воспитания у дошкольников привычки к ЗОЖ.

3. Организационный раздел

3.1 Организационные особенности реализации Программы.

Реализация Программы в режиме дня.

Дополнительная образовательная программа реализуется во второй половине дня. Использование данного времени обусловлено тем, что в первой половине дня организуется интенсивное освоение детьми основной образовательной программы ДО МБДОУ № 94 г. Калуги.

Важно отметить, что в первой половине дня с детьми организуется двигательная активность в виде двигательных занятий в спортивном зале, в плавательном бассейне, на воздухе, утренней гимнастики, подвижных игр на воздухе и т.п.

Вторая половина дня – менее «загруженный» двигательной активностью отрезок времени, с детьми организуются лишь гимнастика после дневного сна и подвижные игры на вечерней прогулке, а также самостоятельная двигательная деятельность детей.

Т.о. организация занятия по программе «Детский фитнес» не противоречит действующему СанПиН – 13, двигательная нагрузка сбалансирована, рационально распределена в течение недели и на протяжении дня.

Сетка занятий дополнительной образовательной услуги «Детский фитнес»

	В неделю (зан.)	В месяц (зан.)	За весь период реализации программы (зан.)
Занятия в группе «Детский фитнес» детей 5 – 6 лет	2	8	72
Занятия в группе «Детский фитнес» детей 6 -7 лет	2	8	72
Всего	-	-	144

Календарный учебный график реализации программы «Детский фитнес»

	Минут в неделю	Минут в месяц	Минут за весь период реализации программы (зан.)
Занятия в группе «Детский фитнес» детей 5 – 6 лет	60	240	2160 (36 час)
Занятия в группе «Детский фитнес» детей 6 -7 лет	60	240	2160 (36 час)
Всего	-	-	4320 (72 часа)

3.2 Материально-техническое условия реализации Программы

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. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

3.3 Методическое обеспечение Программы

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
10. Интернет ресурсы

11. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
12. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
13. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
14. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
15. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
16. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
17. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
18. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
20. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
22. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
23. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
24. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
25. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
26. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
27. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
28. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
29. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
30. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
31. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д., 2003г.

32. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.