ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «26» 04 2022г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБН ОО «ДТДМ»
_____ Т.В.Галушкина
Приказ № 170-ОД «28» 04 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Летний фитнес для малышей» (платные образовательные услуги)

Уровень программы – стартовый

Объединение «Фитнес»

Срок реализации программы: **01.06.2022 - 31.08.2022**
Возраст обучающихся: **4-5 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Григорьева Екатерина Валерьевна

г. Ульяновск, 2022 г.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка 3-8 стр.
1.2. Содержание программы 9-13 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 11 стр.
2.2.Условия реализации программы 12 стр.
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы 12 стр.
2.4.Методические материалы 13 стр.
2.6. Список литературы 13-14 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Комплексная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летний фитнес для малышей» (далее - программа) разработана для предоставления платных образовательных услуг обучающимся от 4 лет до 5 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79) (далее – ФЗ № 273).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Устав и локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».

Уровень освоения программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Современные дети испытывают «дефицит движения», проводя много времени за планшетами и компьютерами. Это вызывает утомление, нарушение осанки, снижение иммунитета. Исправить положение может детский фитнес. Это направление появилось сравнительно недавно, но его популярность среди детей и родителей стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Летний фитнес для малышей» помогут также родителям в решении проблемы занятости гиперактивных детей, что не редкость в настоящее время. Это дети, пребывающие в постоянном психическом

напряжении, которое они пытаются снять единственно известным и доступным способом — физическими действиями. Главная задача, стоящая перед родителем гиперактивного ребенка — помочь найти то место, где он сможет двигаться так, как хочет. Ведь такому ребенку нужны физические действия и одобрение данных действий со стороны педагога и родителей, что позволяет двигаться, не испытывая дополнительного морального напряжения в связи с запретом или неодобрением со стороны взрослых.

Решение включить детский фитнес в жизнь ребенка отзовётся исключительно положительными последствиями, так как вся их накопившаяся энергия всецело высвобождается на тренировках, развивается внимательность и координация, появляется уверенность в себе и своих силах, укрепляется мышечный корсет, развивается гибкость и подвижность, что позволяет избежать сколиоза и других проблем с опорно-двигательным аппаратом, а также гарантирован крепкий иммунитет и здоровый сон. И это только часть положительных факторов.

Новизна программы. В настоящее время в системе дополнительного образования детский фитнес развит недостаточно. В нашей стране он имеет в основном коммерческую направленность, и данные услуги предоставляются только в фитнес - центрах. А ведь детский фитнес позволяет с детства привить основы здорового образа жизни, культуру физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летний фитнес для малышей» предоставляет широкий ассортимент направлений, которые ориентированы на решение разных проблем:

- лого-аэробика предполагает формирование у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Лого-аэробика для тех, кто стремится улучшить произношение ребенка, развить координацию и чувство ритма, научить ребенка общению, повысить его уверенность в своих силах;

- детский фитбол – это занятия с использованием разноцветных мячей разных размеров, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка;

- бэби – геймс: активные игры, различные конкурсы и эстафеты, а также упражнения, которые повышают внимание и развивают мелкую моторику.

- body stretch (растяжка) – занятия с упором на развитие гибкости и силы. Такие упражнения также полезны в качестве дополнительных для детей, которые занимаются танцами.

-хореография представляет собой комплекс игровых занятий, основанных на акробатике. Они развивают вестибулярный аппарат, мышечный каркас и осанку ребёнка.

Отличительная особенность данной программы заключается в организации учебно-воспитательного процесса с дошкольниками на основе:

- личностно-ориентированного подхода, обеспечивающего помощь педагога учащемуся в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов;

- преемственности в обучении, когда упражнения осторожно усложняются и освоение последующих заданий становится гораздо легче на основе предыдущих;

- постепенности и систематичности занятий по принципу «от простого к сложному».

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Необходимость занятий детским фитнесом объясняется тем, что современный ритм жизни, с одной стороны, предполагает мобильность и подвижность, но с другой практически полностью лишает детей возможности физически развиваться. Польза регулярных физических упражнений и физического развития доказана давно, но, к сожалению, современные дети мало двигаются и участвуют в спортивных играх. Передвигаются, как правило, в салонах автомобилей или автобусов, а выходные проводят за компьютером. А ведь нехватка регулярных силовых нагрузок может привести к проблемам со здоровьем.

Дополнительность программы. Предмет «фитнес» не включен с систему школьного образования, что обеспечивает дополнительность данной программы.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 4 - 5 лет. Познавая мир, дети дошкольного возраста каждый день сталкиваются с чем-то, что ещё не встречалось на их пути. И когда это происходит, они с удовольствием изучают «находку». Так и детский фитнес, как новая игровая деятельность, привлекает их своей новизной и возможностью развивать свои навыки и умения в данном направлении. При разработке содержания ДОП «Летний фитнес для малышей», которое представлено системой различных развивающих спортивных упражнений, учтены возрастные особенности детей указанного возраста.

Объем программы: 8 часов.

Формы занятия: комплексные групповые занятия.

Срок реализации программы: 01.06.2022г. – 31.08.2022г. (4 учебных недели)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность 1 академического часа – 45 минут).

Для занятий по программе обязательна специальная форма и обувь (черные велосипедки и белая футболка, обувь – мягкие чешки).

Зачисление в объединение осуществляется на основании договора об оказании платных образовательных услуг без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, и не имеющихся медицинских противопоказаний для занятий фитнесом.

Цель - физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья ребенка, формирование мотивации к спортивным занятиям и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

-познакомить с понятиями «здоровый образ жизни», правилами техники безопасности на занятиях детским фитнесом;

-формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности ребёнка, обогащать его двигательный опыт;

-формировать умение эмоционального самовыражения, закрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать выразительность, пластичность танцевальных движений;

- развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности учащихся;

- развивать ассоциативное мышление и воображение;

- развивать у детей хореографические способности;

- развивать коммуникативные качества у дошкольников;

- содействовать всестороннему гармоничному развитию учащихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;

- развитие потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

- способствовать воспитанию у детей чувства коллективизма и ответственности;

- способствовать воспитанию доброжелательности.

Планируемые результаты:

- **Предметные (будут знать):**

- понятия «здоровый образ жизни», «детский фитнес»;

- правила техники безопасности на занятиях детским фитнесом;

- названия и правила различных детских игр;

- комплекс развивающих упражнений с предметами и без.

- **Мета предметные (будут уметь):**

- ориентироваться в пространстве;
- ритмично выполнять движения под музыку;
- логически мыслить;
- разовьют ассоциативное мышление и воображение, хореографические и творческие способности.

- **Личностные (будут проявлять):**

- интерес к занятиям фитнесом;
- доброжелательность и внимание друг к другу, готовность к взаимопомощи, сотрудничеству.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие по программе «Летний фитнес для малышей» делится на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть:

- разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега, танцевальные элементы, творческие задания, построения, игры на внимание.

Основная часть:

-комплекс упражнений с предметами: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц, детский игровой стретчинг, аэробику, фитбол-гимнастику, упражнения импровизационного характера;

-задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств;

-подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.

- физические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стретчинга;
- базовые шаги в фитнесе.

Заключительная часть:

- восстановление и расслабление;
- дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Как правило, для детей используется игровая форма обучения, это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Процесс обучения по программе осуществляется с использованием различных методов и приемов:

- наглядных (показ движений педагогом, показ движений и упражнений детьми);
- практических (игры, упражнения);

- словесных (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж по правилам поведения, техники безопасности).

1.2. Содержание программы

1.2.1.Учебный план

№ занятий	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1-2	**1.Введение в программу**	**2**	**1**	**1**	
1	Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.	1	0,5	0,5	тестовые задания
2	Знакомство с детским фитнесом.	1	0.5	0,5	опрос
3-6	**2. Детский фитбол.**	**4**	**0,5**	**3,5**	
3	«Пружинка».	1	-	1	наблюдение
4	«Ходьба».	1	-	1	наблюдение
5	«Прыжки».	1	-	1	наблюдение
6	«Отжимание».	1	-	0,5	наблюдение
7-8	**3. Body stretch. Детская йога.**	**2**	**0,5**	**2**	
7	«Лягушка»	1	-	1,5	наблюдение
8	«Собака»	1	-	0,5	наблюдение
	Всего:	**8**	**1,5**	**6,5**	

1.2.2. Содержание учебного плана

Раздел № 1. Введение в программу (2 часа)

Тема № 1. Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика. *Теория:* Знакомство с детьми. Правила ТБ на занятиях. Инструктаж по охране труда. Правила дорожного движения.

Практика: входящая диагностика.

Тема № 2. Знакомство с детским фитнесом.

Теория: беседа о направлениях детского фитнеса.

Практика: участие в празднике «Братец кролик».

Контроль: опрос по теме занятия.

Раздел № 2. Детский Фитбол (4 часа)

Тема № 3. «Пружинка»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег).

Упражнение «пружинка»:

-выполнение упражнений сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти разведены:

- пружинить на фитболе медленно, затем в быстром темпе;

- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 4. «Ходьба»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (высоко поднимая колени, бег, приставной шаг, галоп). Упражнение «ходьба»: под звуковые сигналы – барабан, счет или ритмичные стихи. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 5. «Прыжки»

Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Выполнение прыжков с шаром: и.п. – стоя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках. Подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Партерная гимнастика.

Тема № 6. «Отжимание»

Практика: разминка «сказочный лес» (движения под музыку с изображением различных животных, растений). Выполнение отжиманий: и.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч: на 1 - вдох - руки согнуть, на 2 - выдох - руки выпрямить. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Раздел №3. Body stretch. Детская йога (2 часа)

Тема №7. «Лягушка»

Практика: разминка «сказочный лес» (двигаемся под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «лягушка»: исходное положение – встав на четвереньки, раздвиньте колени в стороны, голень и бедро – под прямым углом друг к другу. Партерная гимнастика.

Тема №8. «Собака»

Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «собака»: не отрывая рук от пола, следует переместить нижний центр тяжести на носки ступней, после чего разогнуть ноги в коленях. Спина должна быть прогнутой, а пятки должны тянуться к полу. Все выполняется медленно, без рывков. В результате ребёнок должен стоять на вытянутых руках и ногах, а верхней точкой должна быть поясница. В конце нужно подтянуть руки к ногам, после чего медленно разогнуться. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБУ ДО ДТДМ, ауд. 01.

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1.Введение в программу (2 часа)							
1	Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.	1	Беседа, рассказ, показ	наблюдение			
2	Знакомство с детским фитнесом.	1	Рассказ, показ	наблюдение			
2. Детский фитбол. (4 часа)							
3	«Пружинка».	1	Рассказ, показ	наблюдение			
4	«Ходьба».	1	Рассказ, показ	наблюдение			
5	«Прыжки».	1	Рассказ, показ	наблюдение			
6	«Отжимание».	1	Рассказ, показ	наблюдение			
4. Body stretch. Детская йога (2 часа)							
48	«Лягушка»	1	Рассказ, показ	наблюдение			
54	«Собака»	1	Рассказ, показ	наблюдение			

2.2. Условия реализации программы

- **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования

- **Материально-техническое обеспечение программы**:

- удобное помещение для проведения занятий;

- освещенность по санитарным нормам;

- технические средства обучения (планшет, флешкарта, музыкальный центр);

- игровой и спортивный инвентарь (детские фитболы, скакалки, гимнастические мячи разных размеров, гимнастические палочки).

- спортивная одежда (футболка, велосипедки, чешки).

- **Методическое обеспечение программы**:

- наличие методической литературы.

- **Информационное обеспечение**: интернет - ресурсы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летний фитнес для малышей» предусматривается проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики.

Входная диагностика проводится для выявления исходного уровня знаний и умений детей в форме опроса и праздника. Праздник – групповое тематическое мероприятие, в процессе которого осуществляется педагогическое наблюдение - контроль сформированных у детей практических навыков продуктивной деятельности.

Промежуточная диагностика проводится с целью выявления уровня освоения учащимися программного содержания в виде педагогического наблюдения за выполнением практических контрольных заданий. Наблюдение – это целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, в процессе которого педагог получает конкретный фактический материал.

Итоговая диагностика проводится в конце программы с целью определения уровня ЗУН учащихся в рамках реализуемой программы в форме теста и открытого занятия для родителей. Тест как форма контроля означает комплекс стандартизированных, стимулирующих определенную форму активности, часто ограниченных по времени выполнения заданий, результаты которых поддаются количественной и качественной оценке и позволяют установить индивидуально-психологические особенности ребёнка.

Оценочные материалы

Общие критерии оценивания результатов освоения содержания программы:

образовательных: знание понятия «детский фитнес», правил техники безопасности на занятиях, названий и правил детских игр, последовательности выполнения развивающих упражнений;

развивающих: умение ориентироваться в пространстве, музыкально и ритмично двигаться, логически мыслить.

Результаты обучения учащихся оцениваются тремя уровнями:

высокий уровень: безошибочное знание правил игр и техники безопасности, уверенное выполнение физических и хореографических упражнений, музыкальность и ритмичность в движениях;

средний уровень: наличие небольших неточностей в технике исполнения упражнений, недостаточно уверенный показ движений и допущение незначительных ошибок, но самостоятельное их исправление; музыкальное, но ритмически не точное исполнение, нуждается в подсказке педагога;

низкий уровень: слабая ориентация в пространстве, неуверенность в выполнении упражнений, недостаточно музыкально-ритмический показ движений, рассеянность, ожидание подсказки.

2.4. Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу	ТСО: музыкальный центр, мультимедиа.
2	Детский Фитбол.	Музыкальное оборудование, мяч гимнастический (большой), мяч гимнастический (маленький).
3	Body stretch. Детская йога	Покрытие тотами

2.5. Список литературы

Литература для педагога:

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

2.Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3 - 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

5.Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012.

8.Николаева Н.И. Школа мяча –СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012.

9.Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

10.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

11.Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

12.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

Литература для учащихся:

1. Диченскова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.

Литература для родителей:

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

2. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО

«Издательство «Детство-Пресс», 2011.

4.Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО

«Издательство «Детство-Пресс», 2013.

Интернет-источники:

http//:www.missfit.ru

http://www.fitness4home.ru/fitnes/fitnes-uprazhneniya-2/fitnes-uprazhneniya-dlya-detej.html