|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАДОУ «Нижнетавдинский  детский сад «Колосок»  Е.Л. Нефёдовой  11.08.2023 г. № 112а |

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Расти, играй и развивайся»

МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок»

на 2023-2024 учебный год

Программа составлена:

Воспитателем Зюзевой К.В.

с. Нижняя Тавда

2023

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Целевой раздел** | 3 |
| Пояснительная записка | 3 |
| Возрастные особенности детей 3-4 лет | 4 |
| Цель и задачи программы | 4 |
| Планируемые результаты | 4 |
| **Содержательный раздел** | 5 |
| Содержание программы | 5 |
| Учебно-тематический план | 5 |
| Календарный план | 5 |
| Оценочные мероприятия | 6 |
| Методические рекомендации | 9 |
| Работа с родителями | 9 |
| **Организационный раздел** | 10 |
| Организационно-педагогические условия | 10 |
| **Список литературы** | 12 |

**Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной цельюкоторой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольногообразования на современном этапе – создание максимально благоприятныхусловий для укрепления здоровья, гармоничного физического развитияребенка.

Представление дополнительных образовательных услуг являетсянеотъемлемой частью деятельности современного дошкольногообразовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют иобогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленнымздоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания,сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляетпедагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий посохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Детский фитнес – это занятия, которые направлены на оздоровление иукрепление детского организма. Чтобы занятия приносили пользу и ненанесли вреда ребенку, программа тренировок подобрана в соответствии свозрастом ребенка.

Занятияфитнесом не только благотворно влияет на здоровье и формирует правильнуюосанку, но и способствует развитию логического мышления и воображениямалыша.

Детский фитнес – это возможность для ребёнка:

- укрепить иммунитет и реже болеть;

- развить силу, выносливость, ловкость;

- получить заряд бодрости и активности;

- приобщиться к культуре спорта и активного образа жизни

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта формафизических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чемпрофессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологическогонапряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, внекоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественнойгимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесувсе дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степениможет проявить себя.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детейдошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанновладеть своим телом.

**Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Большое значение имеют возрастные особенности детей в 3-4 года в планефизического развития. Они существенно возрастают.

Так, заметно улучшается координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение детям по-прежнему необходимо. Моторика активно развивается. Ребёнок становитсяловким и быстрым. Скелет отличается гибкостью, потому что процессокостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вотза осанкой и позами нужно постоянно следить.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такоездоровый образ жизни и приучать его к его особенностям.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности дошкольникасредствами детского фитнеса.

**Задачи:**

- Формировать правильную осанку;

- Содействовать профилактике плоскостопия;

- Развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Актуальность**разработки программы обусловлена поиском болееэффективных способов педагогических воздействий в физическом иумственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты и диагностика:

- Развитие физических качеств: силы, физической работоспособности, гибкости, координации;

- Укрепление мышечного корсета (формирование правильной осанки).

Диагностика проводится два раза в год: начало – сентябрь, конец – май(срез по оценке физических параметров).

Гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре.

Координация – челночный бег.

**Содержательный раздел**

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольникамипосредством занятий детским фитнесом, которая формирует двигательнуюсферу ребенка, развивает физические качества и является эффективнымметодом оздоровления.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Всего часов** |
| 1 | Комплекс занятий по основным видам движений | 20 часов |
| 2 | Коррекционно-оздоровительные занятия | 20 часов |
| 3 | Разные виды детского фитнеса:  Игроритмика  Степ - аэробика  Фитбол- гимнастика | 28 часов |
| 4 | Контрольно – проверочные занятия | 2 час |
| 5 | Показательные занятия | 2 час |
| ИТОГО | | 72 часов |

**Календарный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в месяц** |
| сентябрь | 2 | 8 |
| октябрь | 2 | 8 |
| ноябрь | 2 | 8 |
| декабрь | 2 | 8 |
| январь | 2 | 6 |
| февраль | 2 | 8 |
| март | 2 | 8 |
| апрель | 2 | 8 |
| май | 2 | 8 |
| **ИТОГО** |  | **72** |

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.

Характеристика программы – спортивно – оздоровительная

Количество – группа 10 человек

Срок реализации программы –1 год

Место проведения – спортивный зал

Принцип формирования групп: младший возраст (3-4 года)

Занятия для детей проводятся 1 (один) раз в неделю 15 минут. Количество занятий на учебный год – 72 академических часа.

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

**Оценочные мероприятия**

**Оценка эффективности программы:**

**-** Личностный критерий (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению);

**-** Критерий спортивного совершенства (владение необходимыми знаниями и навыками);

**-** Динамика начальной и конечной диагностики физического развития ребенка.

**Критерии отслеживания результативности освоения программы:**

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения.

**Физической подготовленности:**

Гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре.

Координация – челночный бег.

**Структура занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Время** |
| Вводная часть | 2 мин. |
| Основная часть | 10 мин. |
| Заключительная часть | 3 мин. |
| ИТОГО | 15 мин. |

**Календарно-тематическое планирование на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Название занятий | Количество часов |
| Комплекс занятий по основным видам движений | | |
| 1 | «Береги свое здоровье» | 2 |
| 2 | «Игры аттракционы» | 2 |
| 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» | 4 |
| 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 3-4 лет | 4 |
| Разные виды детского фитнеса: Ритмика | | |
| 1 | «Мы умеем танцевать» | 4 |
| 2 | «Танец маленьких утят» | 2 |
| 3 | «Танцуй как я» | 4 |
| 4 | «Если нравится тебе, то делай так» |  |
| 5 | Игротанцы – элементы хореографических упражнений | 6 |
| 6 | Музыкальные задания и игры «Огурчик» | 6 |
| Контрольно-проверочные занятия | | |
| 1 | Диагностика «Будь сильным, ловким и выносливым» | 4 |
| 2 | Показательные занятия | 4 |
| **ИТОГО** | | **72** |

**Содержание занятий**

***Комплекс занятий по основным видам движений:***

1. «Береги свое здоровье»

Вводная часть – построение в шеренгу, игра – знакомство «Назови свое имя», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках.

Основная часть – игры – эстафеты: «Убери предмет на место», «Помоги другу», «Приведи себя в порядок»

Заключительная часть – дыхательная гимнастика «Трубачи», пальчиковая гимнастика – «Наши пальцы».

2. Игровые занятия – основаны на подвижных играх.

Вводная часть – ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Зайцы»), медленный бег

Основная часть –:

- 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 упади», «Проползи, не задев колокольчик»

Заключительная часть – игра малой подвижности «Угадай, кто кричит», «Где спрятался мышонок», «Лошадки»

3. Игровые занятия – «Театр»

Вводная часть – ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами, ходьба и бег в противоположную сторону

Основная часть -

- 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», «Петушиные бои»

Заключительная часть – упражнения для глаз

***Коррекционно-оздоровительные занятия.***

1. Комплекс «Прямая спина», комплекс «Буратино», комплекс «Веселые котята» данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в круг, ходьба на внешней стороне стопы, полуприсед, бег: широким шагом, семенящими шагами.

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомоссаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Змейка», «Рыбка», «Лодочка», «Горка», «Деревце»; поза доброй кошки, поза сердитой кошки

Заключительная часть – релаксация

2. «Если бы ноги стали руками» ориентирован на профилактику плоскостопия.

Вводная часть – ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд», бег: в колонне по одному, «Догони мяч»

Подготовительная часть – «Собери камушки у моря»

Основная часть – упражнения с гимнастическими палками: «Поверни палку», «Поворот», «Палка назад», «Присядем», «Палку за ноги», «Попрыгай»

Заключительная часть – релаксация

***Разные виды детского фитнеса***

1. «Мы умеем танцевать», «Танец маленьких утят», «Танцуй как я»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, бег, галоп, притоп, упражнения для рук, движения головы)

Дыхательные упражнения: «Трубачи», Свечка».

Заключительная часть – игра на внимание «Уточка»

2. Подготовительная часть - разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – топающий шаг, упражнения для ног, хлопки

Заключительная часть – релаксация «Осьминог»

***Контрольно-проверочные занятия***

1. Вводная часть – ходьба и бег с выполнением заданий, ОРУ

2. Основная часть - гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре;

Координация – челночный бег; силу – прыжок в длину с места.

3. Заключительная часть – малоподвижная игра «Угадай, кто кричит»

**Методические рекомендации**

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.

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.

**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.

**Организационный раздел**

**Организационно-педагогические условия**

**Форма и режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 3 до 4 лет.

Учебная программа рассчитана на 72 часа.

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 15 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 72 занятия.

**Виды занятий**

Комплекс занятий по основным видам движений

Коррекционно-оздоровительные занятия

Разные виды детского фитнеса

Контрольно – проверочные занятия.

**Схема построения занятий**

*Комплекс занятий по основным видам движений*

1 комплекс:

1. Вводная часть (строевые упражнения, знакомство игра «Назови свое имя»)

2. Основная часть (игровые эстафеты, тематические занятия – обсуждения схем, картинок, предметов)

3. Заключительная часть (закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика)

2 комплекс:

1. Вводная часть (строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения)

2. Основная часть (подвижные игры, спортивные игры, игры разных народов, игры-аттракционы, соревнования, игры, которые лечат).

3. Заключительная часть (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация).

*Коррекционно-оздоровительные занятия*

1. Вводная часть (строевые упражнения, сообщение задач занятия)

2. Подготовительная часть (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, закаливающие процедуры)

3. Основная часть (комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия).

4. Заключительная часть (малоподвижные игры, релаксация, дыхательная гимнастика)

*Детский фитнес*

1 комплекс:

1.Вводная часть (строевые упражнения)

Разминка (разогревание мышц – локальные (изолированные)движения частями тела)

2. Основная часть – аэробная (танцевальные комбинации, базовые элементы фитнес шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук

Разгрузка (дыхательные упражнения)

3. Заключительная часть (релаксация, игры малой подвижности)

2 комплекс:

1. Подготовительная часть (разогрев мышц, связок, суставов, создание психологического и эмоционального настроя)

2. Основная часть (танцевально-игровая гимнастика – ритмические танцы, игротанцы, игрогимнастика)

3. Заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, игровой самомассаж)

*Контрольно - проверочные занятия*

Вводная часть (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения)

Основная часть (тесты – наклон вперед, челночный бег, прыжок в длину с места)

Заключительная часть (игры малой подвижности)

**Список литературы**

1. Белова Т. А. Использование Степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7
2. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5
4. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1/
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
6. Интернет – ресурсы:

http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12

<http://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/6943-proekt-razvitie-step-aerobiki.html>

- http://www.maam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu-55810.html