|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом директора  МАДОУ «Нижнетавдинский  детский сад «Колосок»  Е.Л.Нефёдовой  от 11.08.2023г № 112а |

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Фитнес для малышей»

МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок»

на 2023-2024 учебный год

**Программа составлена**:

Воспитателем: Родиковой О.А.

**Нижняя Тавда, 2023**

**Содержание**

I. Целевой раздел…..…………………………………………………………

Пояснительная записка……………………………………….………………..

Возрастные особенности детей 3-4 лет……………………………………….

Цель и задачи программы……………………………………………………..

Планируемые результаты………………………………………………………

II. Содержательный раздел…………………………………..………………

Содержание программы………………………………………………………..

Учебно-тематический план…………………………………………….………

Учебный план…………………………………………………………………...

Календарный план………………………………………………………………

Оценочные мероприятия……………………………………………………….

Методические рекомендации…………………………………………………..

III. Организационно-педагогические условия…………………...………...

Форма и режим занятий………………………………………………………..

Сведения о педагогах…………………………………………………………..

IV. Список литературы…...…………………………………………………….

**I. Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью

которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного

образования на современном этапе – создание максимально благоприятных

условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития

ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является

неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного

образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги

физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и

обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно

отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным

здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания,

сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет

педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по

сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Детский фитнес – это занятия, которые направлены на оздоровление и

укрепление детского организма. Чтобы эти занятия приносили пользу и не

нанесли вреда ребенку, программа тренировок подобрана в соответствии с

возрастом ребенка.

Занятия фитнесом следует начинать с самого раннего возраста, ведь

физическое и интеллектуальное развитие ребенка тесно связано. Занятия

фитнесом не только благотворно влияет на здоровье и формирует правильную

осанку, но и способствует развитию логического мышления и воображения

малыша.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА:

 Укрепить иммунитет и реже болеть

 Развить силу, выносливость, ловкость

 Получить заряд бодрости и активности

 Познакомиться с новыми друзьями и подружками

 Приобщиться к культуре спорта и активного образа жизни

 С удовольствием и весельем провести свободное время.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 Заложить основу будущего здоровья ребенка

 Научить его добиваться успеха

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма

физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем

профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического

напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в

некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной

гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу

все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени

может проявить себя. Яркие и позитивные эмоции, радость от преодоления

трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья – это еще

неполный список того, что ожидает маленького спортсмена.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей

дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно

владеть своим телом.

**Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Большое значение имеют возрастные особенности детей в 3-4 года в плане

физического развития. Общие физические возможности детей в 3-4 года

существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация.

Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-

прежнему необходимо. Моторика активно развивается. Ребёнок становится

ловким и быстрым. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс

окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот

за осанкой и позами нужно постоянно следить.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое

здоровый образ жизни и приучать его к его особенностям.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника

средствами детского фитнеса.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку;

2. Содействовать профилактике плоскостопия;

3. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более

эффективных способов педагогических воздействий в физическом и

умственном 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.

**II.Содержательный раздел**

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками

посредством занятий детским фитнесом, которая формирует двигательную

сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным

методом оздоровления.

**Учебно-тематический план младшая группа (3-4 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| № Тема занятий | Всего часов |
| 1. Комплекс занятий по основным видам движений | 10 |
| 2 .Коррекционно-оздоровительные занятия | 10 |
| 3. Разные виды детского фитнеса  -Игроритмика  -Степ - аэробика  -Фитбол- гимнастика | 16  -  - |
| 4. Контрольно – проверочные занятия | 1 |
| 5. Показательные занятия | 1 |
| **ИТОГО** | 38 |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | младшая (3-4 года) |
| Продолжительность учебного периода | сентябрь - май |
| Продолжительность организованной  образовательной деятельности | младшая группа –  15 минут |
| Объем недельной образовательной нагрузки | младшая группа –  1 час (15 минут) |
| Сроки проведения мониторинга реализации ДОП | сентябрь, май |

**Календарный план младшая группа (3-4 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | Количество занятий в  неделю | Количество занятий в  месяц |
| **Сентябрь** | 1 | 3 |
| **Октябрь** | 1 | 4 |
| **Ноябрь** | 1 | 4 |
| **Декабрь** | 1 | 4 |
| **Январь** | 1 | 3 |
| **Февраль** | 1 | 4 |
| **март** | 1 | 4 |
| **апрель** | 1 | 4 |
| **май** | 1 | 3 |
| **Итого:** |  | 38 |

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

**Характеристика программы** – спортивно – оздоровительная

**Количество – группы** по 13-20 человек

**Срок реализации программы** –1 год

**Место проведения** – спортивный зал

**Принцип формирования групп:**

 Младший возраст (3-4 года)

Занятия для детей проводятся в младшем возрасте 1 (один) раз в неделю 15

минут. Количество занятий на учебный год – 38 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:**

Уровни освоения программы младшая группа (3-4 года).

**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 младшая группа (3-4 года)**

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

**Календарно-тематическое планирование на учебный год**

Младшая группа (3-4 года)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Название занятий** | **Количество**  **часов** |
| **Комплекс занятий по основным видам движений** | | |
| 1 | «Береги свое здоровье» | 1 |
| 2 | «Игры аттракционы» | 1 |
| 3 | Играем в сказку «Курочка ряба» | 1 |
| 4 | «Артисты цирка» | 1 |
| 5 | «Веселая ярмарка» | 1 |
| 6 | «Игры разных народов» | 1 |
| 7 | Музыкальные задания и игры» | 4 |
| **Коррекционно – оздоровительные занятия** | | |
| 1 | Комплекс 1 «Прямая спина» | 2 |
| 2 | Комплекс 2 «Если бы ноги стали руками» | 2 |
| 3 | Комплекс 3 «Буратино» | 2 |
| 4 | Комплекс 4 «Веселые котята» | 2 |
| 5 | Игры, которые лечат для детей 3-4 лет | 2 |
| **Разные виды детского фитнеса: Ритмика** | | |
| 1 | «Мы умеем танцевать» | 2 |
| 2 | «Танец маленьких утят» | 1 |
| 3 | «Танцуй как я» | 2 |
| 4 | «Если нравится тебе, то делай так» |  |
| 5 | Игротанцы – элементы хореографических упражнений | 3 |
| 6 | Музыкальные задания и игры «Огурчик» | 3 |
| **Контрольно-проверочные занятия** | | |
| 1 | Диагностика «Будь сильным, ловким и выносливым» | 2 |
| 2 | Показательные занятия | 2 |
| ИТОГО: | | 38 |

Занятия для детей младшего возраста проводятся один раз в неделю по 15

минут в спортивном зале в облегченной спортивной форме. Занятия проводятся

в вечернее время.

**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.

**III. 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 38 часов.

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 15 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 38 занятий.

**Виды занятий**

**1.Комплекс занятий по основным видам движений**

**2. Коррекционно-оздоровительные занятия**

**3. Разные виды детского фитнеса**

**4.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**

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

2. Основная часть (тесты – наклон вперед, челночный бег, прыжок в длину

с места)

3. Заключительная часть (игры малой подвижности)

**Сведения о педагогах.**

Родикова Оксана Александровна, воспитатель второй младшей группы «Капитошка»

**IV. 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&amp;n=12&amp;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