



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 149»
(МБДОУ «Детский сад № 149»)

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от «21» июля 2023 г №6

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 149»
от «21» июля 2023 г № 270

Принято с учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
протокол от «21» июля 2023 г №5

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровенок»**

Срок реализации: 1 год

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: дети 4-го года жизни

Составитель:
педагог дополнительного образования
Бурдунюк И.И.

г. Нижний Новгород

2023 г.

Содержание

| | |
|---|---|
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Учебный план |
| 3 | Календарный учебный график |
| 4 | Рабочая программа |
| 5 | Оценочные материалы |
| 6 | Организационно – педагогические условия и материально-технические условия |
| 7 | Методические материалы |

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровенок» для детей 4-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 149» (далее Программа) разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Работа по программе предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям хореографией.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10 – 15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Фитнес (от англ. *fitness* – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это физическая деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнесом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Категория обучающихся

На обучение по программе принимаются дети 4-го года жизни

Цель программы: тренировка всех систем и функций организма детей 4-го года жизни через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи программы:

- Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений;

- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса

Принципы и подходы к формированию программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип повторения – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

Принцип успешности заключается в том, что воспитанник получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата развития физических способностей ребенка.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 (один) год обучения. Программа рассчитана на 32 часа. Количество занятий в неделю – 1 занятие в неделю 15 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- умеет выполнять элементы акробатики (кувырки на мягком покрытии через бок, прыжок с места через препятствие с мячом в руках)
- умеет выполнять элементы художественной гимнастики (прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой)
- наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом.
-

2. Учебный план

Модуль «Стартовый»

| № | Наименование раздела | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Комплекс 1-2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика. | 4 |
| 2 | Комплекс 3-4. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика. | 4 |

| | | |
|---|--|--------------------|
| 3 | Комплекс 5-6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе. | 4 |
| 4 | Комплекс 7-8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг. | 4 |
| 5 | Комплекс 9-10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем стретчинг. | 4 |
| 6 | Комплекс 11-12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг. | 4 |
| 7 | Комплекс 13-14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг. | 3,5 |
| 8 | Комплекс 15-16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. | 0,5 |
| 9 | Промежуточная аттестация | 0,5 |
| Итого: | | 32 занятия |
| Длительность одного занятия (академический час) | | 15 минут |
| Количество занятий в неделю/время (минуты) | | 1 занятие/15 мин |
| Количество занятий в месяц/время (минуты) | | 4 занятия/60 мин |
| Количество занятий в месяц/время (минуты) | | 32 занятия/480 мин |

3. Календарный учебный график

| № | Основные характеристики образовательного процесса | |
|----|---|--|
| 1 | Количество учебных недель | 32 |
| 2 | Количество учебных дней | 32 |
| 3 | Количество учебных часов в неделю | 1 |
| 4 | Количество учебных часов в год | 32 |
| 5 | Недель в 1 полугодии | 16 |
| 6 | Недель во 2 полугодии | 16 |
| 7 | Начало занятий | 1 октября |
| 8 | Каникулы | 31 декабря-8 января |
| 9 | Выходные дни | Суббота, воскресенье, государственные праздники |
| 10 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 11 | Сроки проведения промежуточной аттестации | По завершении обучения в форме открытого занятия: 4-я неделя мая |

4. Рабочая программа

| Период прохождения материала | № занятия | Содержание работы |
|--|------------|--|
| <i>Степ-аэробика и стретчинг, акробатика</i> | | |
| <u>Октябрь</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 36 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 2-3 неделя | 3-4 | С. 38 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика</i> | | |
| <u>Ноябрь</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 41 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 43 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</i> | | |
| <u>Декабрь</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 46 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 48 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</i> | | |
| <u>Январь</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 51 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 54 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</i> | | |
| <u>Февраль</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 57 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 60 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</i> | | |
| <u>Март</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 61 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 64 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</i> | | |
| <u>Апрель</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 67 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 69 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| <i>Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг</i> | | |
| <u>Май</u> 1-2 неделя | 1-2 | С. 72 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |
| 3-4 неделя | 3-4 | С. 75 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. |

5. Оценочные материалы

Программа предполагает следующую форму промежуточной аттестации – открытое занятие.

Промежуточная аттестация детей 4-го года жизни проводится после завершения модуля «Стартовый» в конце обучения. Результаты фиксируются в Журнале индивидуального учета достижений обучающихся (Приложение к Положению о формах, периодичности и порядке промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным – дополнительным общеразвивающим программам в МБДОУ «Детский сад № 149»).

Критерии для проведения промежуточной аттестации:

- умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- умеет выполнять элементы акробатики (кувырки на мягком покрытии через бок, прыжок с места через препятствие с мячом в руках)
- умеет выполнять элементы художественной гимнастики (прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой)
- проявляет интерес к занятиям фитнесом.

Система оценивания:

- С – Сформированы – обучающийся выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого;
- СФ - В стадии формирования – обучающемуся требуется незначительная помощь взрослого;
- ТР - «Точка роста» на перспективу – обучающемуся требуется значительная помощь взрослого

6. Организационно – педагогические и материально-технические условия.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-го года жизни.

Программа рассчитана на 32 часа

Срок реализации: 1 год

Количество занятий в неделю: 1 занятие 15 минут

Наполняемость группы: до 15 человек

Набор: свободный

Материально – технические условия

| № п/п | Название материала | Количество |
|----------|-----------------------|------------|
| 1 | Мяч резиновый большой | 16 |
| 2 | Мяч малый | 16 |
| 3 | Гантели | 32 |

| | | |
|-----------|----------------------------|----|
| 4 | Коврик гимнастический | 16 |
| 5 | Обруч | 16 |
| 6 | Степ-платформа | 16 |
| 7 | Мяч атлетический | 16 |
| 8 | Лента гимнастическая | 16 |
| 9 | Магнитофон | 1 |
| 10 | CD с музыкальными записями | 1 |

7. Методические материалы

Методы и приёмы:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки.

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения в разных условиях.

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес - занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо усвоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике или музыкально-ритмичных композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с мячами и т.д.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок.

Методическая литература

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