

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 105 города Пензы «Детство»**

Филиал № 2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада №105 города Пензы «Детство»

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБДОУ № 105 г. Пензы «Детство»
Протокол № _____
от «___» _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая
МБДОУ №105 г. Пензы «Детство»
_____ Г. Р. Бибарсова
Приказ № ___ от «___» _____ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной направленности
«Планета фитнес»

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шмелева Лариса Владимировна,
воспитатель

г. Пенза, 2021 г.

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Филиал № 2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 105 города Пензы «Детство»
2.	Адрес учреждения	440007 г. Пенза, ул. Тарханова, 3; тел. 56-12-06; e-mail: filial2mbdou105@yandex.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Планета фитнес»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5-6 лет
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	Группа старшего дошкольного возраста (разновозрастная) № 1
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Шмелева Лариса Владимировна, воспитатель первой квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	авторская, модифицированная
	по основной направленности	физкультурно-оздоровительная
	по уровню освоения	ознакомительная
	по образовательным областям	физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие
	по целевым установкам	развивающая физические качества, формирующая основные жизненно важные двигательные умения и навыки, формирование мотивации к здоровому образу жизни
	по формам организации содержания	комплексная
9.	Результаты реализации программы	формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; повышение сопротивляемости организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; повышение устойчивого интереса к занятиям; развитие и укрепление всех основных мышечных групп; укрепление опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Планета фитнес» по содержанию является физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – ознакомительный, по форме организации - очной, подгрупповой, по степени авторства – адаптированной.

Авторская программа «Планета фитнес» апробирована и реализуется в течение 1 года на базе Филиала №2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 105 города Пензы «Детство».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;

Устав МБДОУ № 105 г. Пензы «Детство», «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 105. Пензы «Детство».

Краткое введение в тему программы:

Включение фитнеса в программу дошкольного физкультурного образования в качестве одного из базовых видов физкультурно-оздоровительной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной подготовки. В последние десятилетия детский фитнес стал все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков.

В настоящее время занятия фитнесом набирают особенную популярность среди других занятий по физической культуре благодаря доступности и увлекательности, высокой эмоциональности, многообразию двигательных действий и функциональным нагрузкам позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития дошкольников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые включают в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в период дошкольного детства мало внимания в семье уделяется развитию двигательной активности детей, а как известно именно дошкольное детство это сензитивный период возрастной эволюции человека. В это время совершенствуются органы и системы жизнедеятельности как под влиянием естественного развития, так и вследствие физической активности ребёнка. Поэтому проблема совершенствования системы физического воспитания дошкольников представляется весьма актуальной и привлекает самое пристальное внимание. К числу наиболее актуальных проблем относится поиск наиболее рациональных путей реализации здоровьесберегающего компонента образовательной программы, это позволило коллективу нашего дошкольного учреждения определить приоритетные направления деятельности по физическому воспитанию. Одной из наиболее актуальных проблем является проблема формирования и поддержания интереса детей к физической культуре, привитие им потребности в активных движениях. Задача данной программы в игровой форме, без принуждения, давать детям

валеологические знания, чтобы они сами осознали и почувствовали необходимость в физических занятиях.

Цель программы:

Укрепление здоровья дошкольников, снижение заболеваемости; формирования навыков правильной осанки умения следить за ней и развитие творчества в движении.

Задачи:

Воспитательные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Развивающие:

- развитие физических качеств: координации движений; использование танцевальных и аэробных элементов под музыку), развитие гибкости и пластичности (шпагатики, мостики, кувырки); развитие мелкой моторики; развитие силы и быстроты, гибкости, ловкости;
- укрепление сердечно сосудистой системы; укрепление мышечного корсета, что способствует формированию правильной осанки;
- развитие внимания и воображения, творчества;
- развитие умения работать в команде), умения ориентироваться в зале, групповом помещении.

Обучающие:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры);
- знакомство с элементами спортивной гимнастики;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без них, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- разучивание подвижных игр и игровых упражнений;
- разучивание танцевальных движений, шагов в аэробике.

Адресат программы

Дети 5-6 лет.

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Всего: 32 недели

Режим проведения занятий соответствует возрасту обучающихся:

Возраст детей	5-6 лет
Число занятий в неделю	2
Продолжительность занятия	15– 20 мин

Особенности организации образовательного процесса

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Возможно проведение занятий вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом.

Формы занятий

Занятия проходят по подгруппам (в зависимости от степени освоения программы).

Формы и методы организации занятий: при реализации программы основным элементом проведения занятий является игра.

Структура занятий:

1. Вводная часть.

- Игра-приветствие.
- Разминка. Построения, перестроения.
- Игровые упражнения.

2. Основная часть.

Тренинг:

- комплекс аэробики;
- силовые упражнения, основные виды движений;
- заминка (элементы танцевальных движений, спортивной гимнастики, акробатики);
- подвижная или спортивная игра.

3. Заключительная часть.

- стретчинг (растяжка);
- дыхательная гимнастика;
- психосоматическая релаксация (психогимнастика).

Предполагаемые умения и навыки

- дети знакомы с базовыми шагами и движениями танца, базовыми элементами хореографии, понятием фитнеса;
- имеют начальные представления о комплексе упражнений, сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- владеют танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знают связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеют техникой основных базовых танцевальных шагов;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Материально-технические условия реализации

Материально-техническое оснащение – групповое помещение.

Оборудование:

- Скамейки гимнастические – 4 шт.
- Мячи разных размеров-3 вида по- 15 шт..
- Мячи большие для фитбол-гимнастики – 10 шт.

- Обручи металлические диам. 80 см. - 15шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Гантели 0,5 кг -10 шт.
- Маты гимнастические- 2 шт.
- Веревки короткие для выполнения упражнений – 10 штук
- Мешочки с песком - 15 шт.
- Гимнастические палки - 10 шт.
- Цветные ленточки - 20 шт.
- Флажки - 20 шт.
- Музыкальный центр - 1 шт. Аудио записи
- Помпоны для чарлидинга – 20 шт.

Взаимоотношения с родителями.

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

1. Составление альбомов о спортивных достижениях семьи (сентябрь).

2. Изготовление атрибутов для ежедневных физкультурных занятий. В процессе выполнения разных видов упражнений с использованием пособий у детей формируются двигательные навыки. Новый прием в работе с семьей – привлечение родителей и детей к изготовлению атрибутов своими руками. Это сближает взрослых и детей, воспитывает у детей бережное отношение к изготовленному оборудованию (октябрь).

3. Семейные спортивные олимпиады - это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки, атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях (ноябрь).

4. Физкультурная команда «Вместе поиграем» подвижные игры очень важны для всестороннего (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового) воспитания дошкольников (январь).

5. «Семейная игротека» помогает родителям научиться контактировать со своим ребёнком, разучить разнообразные игры и игровые упражнения и перенести их в домашние условия, лучше увидеть и оценить своего ребёнка (апрель).

6. Открытый просмотр итогового занятия кружка с участием родителей (май).

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогают:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребенка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности.

Рабочая программа.
Учебно – тематический план занятий детским фитнесом
для дошкольников 5 – 6 лет.

№	Раздел программы:	Количество часов
1.	Основы знаний	в процессе занятий
2.	Фитнес-аэробика	4
3.	Классическая аэробика	6
4.	Фитбол-гимнастика	4
5.	Хореография	8
6.	Элементы акробатики и гимнастики, чарлидинг	4
7.	Упражнения со шведской стенкой	4
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	2
9.	Работа с большим мячом	6
10.	Упражнения с фитнеслентой	4
11.	Упражнения с гантелями	6
12.	Упражнения со скакалкой	8
ИТОГО:		64

Содержание программы
Календарно – тематическое планирование
Группа от 5 до 6 лет
I квартал (октябрь, ноябрь)

ДАТА	Содержание работы:	Муз. Сопровождение	Примечание
1	2	3	4
ОКТАБРЬ	<p>1. Подготовительная (разминка) Ходьба Упр-е «Мышки» Упр-е «Медведь косолапый» Бег по кругу Построение врассыпную.</p> <p>2. Основная</p> <p>1) Танцевальные движения – 1 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <p>2) Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же.</p> <p>1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 3) Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). 4) Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 5) «Плечи»,</p>	<p>Дима Грицкевич: «Ням-ням».</p> <p>Маша Сироткина: «Веснушки».</p> <p>Карина Минасян: «Конёк-горбунок».</p> <p>Света Павлова: «Песенка о помощнике». «Фея моря».</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».</p> <p>Инструментальная композиция: «Люди мира».</p>	Музыкальн ый альбом «Лучшие песни для детей».

НОЯБРЬ	б) «Хвостики». 7) Танцевальные движения –1мин. С 1 по 7 упражнения повтор. Бег и прыжки. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте. Дыхательное упр-е «Ёжик». Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа. 1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку». Заключительная Релаксация: «Цветок распустился». Подвижные игры «Игры с подпрыгиванием и прыжками» «Игры на ориентировку в пространстве» «Игры с бегом» «Игры на ориентировку в пространстве»		Упр-е исполняется в кругу.
II квартал (декабрь, январь, февраль).			
1.	3. 2.	3.	4.
Дата	Содержание работы:	Муз. Сопровождение	Примечание
ДЕКАБРЬ	1. Подготовительная(разминка) Ходьба по кругу. Упр-е «Петушок». Упр-е «Лисичка». Ходьба змейкой. 2. Основная 3. И. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна». 7.Махи ногой вперёд, руки на поясе. 8.Дыхательное упр-е «Паровозик».	Валерия Чепушканова: «Про жирафа». Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка». Олеся Луканина: «Не думай не мысли». Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».

<p>ЯНВАРЬ</p>	<p>1. Бег и прыжки. Подскоки на месте, руки на поясе. Бег на месте. Дыхательное упр-е «Гуси шипят». Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа 1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. 3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. 4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. 5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину. 6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка».</p>	<p>Инструментальная композиция: «Романтическая фея».</p>	
<p>ФЕВРАЛЬ</p>	<p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилить хвостиком». Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат». Стретчинг (Приложение1) Заключительная часть Релаксация: «Сказка». Дыхательная гимнастика «Игры с подпрыгиванием и прыжками» «Игры на ориентировку в пространстве» «Игры с бегом» «Игры а ориентировку в пространстве»</p>		
III квартал (март, апрель).			
1	2	3	4
<p>МАРТ</p>	<p>Подготовительная(разминка) Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег в рассыпную. Бег по кругу. Построение в рассыпную Основная 1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. Переменное поднятие правого и левого плеча. 3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5. Повороты вправо, влево, руки вниз. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</p>	<p>Инструментальная композиция: «В добрый путь». Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока». Инструментальная композиция: «Лужники». Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая».</p>	<p>Музыкальный альбом « 220 песен для детей».</p>

<p>АПРЕЛЬ, МАЙ</p>	<p>Бег и прыжки. Прыжки на правой (левой) ноге. Бег враспынную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p> <p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». 2. И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 3. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 4. Стоя на коленях. Махи ногой назад. 5. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p> <p>Стретчинг (Приложение1) Заключительная Релаксация: «Волшебный сон». Пальчиковая гимнастика « Игры с подпрыгиванием и прыжками» «Поезд» «Займи своё место» «Игры на ориентировку в пространстве» «Лошадки» «Поймай комара» «Угадай что у тебя в руке» «Воробышки и кот» «Игры с ползанием и лазанием» «Игры с подпрыгиванием» «Игры с бегом»</p>	<p>Инструментальная композиция: «Я рисую».</p>	
-------------------------------	---	--	--

На конец учебного года основные показатели развития детей 5 – 6 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Знает базовые шаги и связки; умеет четко и синхронно их выполнять.
2. Умеет в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.
3. Умеет перестраиваться из круга враспынную и обратно, в линию.
4. Умеет выполнять сложные танцевальные движения в связках.
5. Умеет владеть своим телом; импровизировать исходя из танцевального опыта, согласно темпу и ритму.

Список литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.:Просвещение,1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. – М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
9. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Савчук О. Школа танцев для детей - Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
12. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с