

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 214**

Принята на педагогическом совете  
МБДОУ д/с № 214  
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №214  
\_\_\_\_\_  
Логина Т.А.  
Приказ № 89 от 28.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по физическому воспитанию  
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Составили:  
Заместитель заведующего по УВР  
Айзяткова А.Р.

Инструктор по физической культуре  
Сандюк Н.Н.

**Ульяновск, 2024 г.**

| <b>Содержание</b> |                                                                                                 |             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>№</b>          |                                                                                                 | <b>стр.</b> |
|                   | <b>Введение</b>                                                                                 | 3           |
| I                 | <b>Целевой раздел</b>                                                                           |             |
|                   | 1.1. Пояснительная записка                                                                      | 3           |
|                   | 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы дополнительного образования по физическому воспитанию | 4           |
|                   | 1.1.2. Принципы разработки Программы                                                            | 6           |
|                   | 1.2. Планируемые результаты освоения программы                                                  | 7           |
|                   | 1.2.1. Целевые ориентиры освоения программы                                                     | 7           |
|                   | 1.2.2. Система оценки результатов освоения Программы                                            | 8           |
| II                | <b>Содержательный раздел</b>                                                                    | 9           |
|                   | 2.1. Содержание образовательной деятельности                                                    | 9           |
|                   | 2.2. Формы, методы и средства реализации содержания Программы                                   | 10          |
|                   | 2.3. Взаимодействие взрослых с детьми                                                           | 12          |
|                   | 2.4. Взаимодействие педагога с семьями дошкольников                                             | 12          |
| III               | <b>Организационный раздел</b>                                                                   | 13          |
|                   | 3.1. Организация образовательной деятельности                                                   | 13          |
|                   | 3.2. Материально-техническое обеспечение. Развивающая предметно-пространственная среда.         | 13          |
|                   | 3.3. Программно-методическое обеспечение Программы                                              | 14          |
|                   | 3.4. Финансовые условия реализации программы дополнительного образования                        | 15          |
|                   | 3.5. Планирование образовательной деятельности в рамках Программы                               | 15          |
|                   | 3.6. Кадровые условия реализации Программы                                                      | 16          |
|                   | <b>Литература</b>                                                                               | 17          |
|                   | <b>Приложение</b>                                                                               |             |
|                   | 1. Диагностический инструментарий                                                               |             |
|                   | 2. Календарно – тематическое планирование                                                       |             |
|                   |                                                                                                 |             |

## Введение

**Программа** – нормативный документ МБДОУ № 214 определяющий объем, порядок, содержание курса клуба, секции, студии и требования к реализации содержания дополнительного образования в условиях дошкольной образовательной организации (далее – ДОО).

Программа дополнительного образования по физическому воспитанию «Детский фитнес» (далее – **Программа**) направлена на гармоничное и полноценное физическое развитие дошкольников, на сохранение и укрепление их психического и физического здоровья, формирование ценностей здорового образа жизни. Содержание составлено согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), на основе Программы «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненковой, методических разработок Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия», а также с учетом требований СанПиН (2.4.1.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Программа дополнительного образования обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учётом их психофизических возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы, способности и потребности детей, их родителей или законных представителей, приоритетные направления, которые сложились в практике работы ДОО и культурно-образовательные традиции региона.

## I.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

**Актуальность.** В современных условиях развития общества проблема здоровья и физического развития детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый и физически развитый ребенок.

В настоящее время всеми специалистами, работающими с детьми (педагогами, медиками, психологами), отмечается постоянный рост дошкольников, которые имеют отставания, нарушения, задержки и отклонения от нормативов физического развития. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Данные недостатки препятствуют активному и позитивному проживанию ребенком дошкольного детства, развитию всех сторон его личности, а в последующем существенно влияют на успешность освоения учебной деятельности в начальной школе. Поэтому в процессе воспитания и обучения дошкольников необходимо своевременно преодолевать нарушения и проводить профилактическую работу даже со здоровыми детьми.

К сожалению, сегодня отмечается устойчивая тенденция в ориентации родителей или законных представителей на максимальное развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка. При этом ими мало внимания уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в ДОО является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития, а также приобщения к традициям здоровьесбережения. А достижение этой цели невозможно без постоянного

поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, одной из которых является физкультурные занятия с элементами детского фитнеса.

Элементы детского фитнеса, включенные в процесс физического развития дошкольников, позволяют организовать интересные и доступные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Это связано с тем, что они построены на основе использования различных видов детской физической активности, исходящей из возможностей и потребностей самих детей. Детский фитнес – это увлекательная форма занятий, которая позволяет создать естественную и непринужденную обстановку для развития физической активности детей, их физических качеств и двигательных способностей, а также создает оптимальные условия сохранения и укрепления детского здоровья.

***Основными причинами создания Программы*** являются:

- соответствие концепции модели выпускника, которая утверждена в ДОО, с целью развития и совершенствования работы по направлению физического развития ребенка с превышением стандарта при реализации базисных задач;
- необходимость использования современных физкультурно-оздоровительных технологий и методик в работе с детьми.

***Новизна Программы:*** заключается в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» и личностно-ориентированного подхода к физическому воспитанию дошкольников обеспечивают гармоничное физическое развитие детей одновременно с развитием их умственных способностей и познавательных интересов к двигательной деятельности.

***Тип Программы:*** физкультурно-оздоровительная, развивающая.

***Срок реализации Программы:*** рассчитана на 2 года реализации в средней и старшей группе.

#### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы дополнительного образования по физическому воспитанию**

***Цель Программы*** – содействие гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста и раскрытие их физических способностей посредством использования в работе элементов детского фитнеса.

***Задачи Программы:***

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
5. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).
7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма)

6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Задачи Программы по возрастным группам  
(в сравнении с основной образовательной программой МБДОУ)**

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

| Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Задачи Программы дополнительного образования детей «Детский фитнес»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками</p> | <p>Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.</p> |

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

| Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Задачи Программы дополнительного образования детей «Хотим быть здоровыми!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развивать физические качества. Правильно формировать опорно-двигательную систему организма, развивать равновесию, координации движений, крупную и мелкую моторику. Учить правильному выполнению основных движений. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Учить элементарным нормам и правилам здорового образа жизни. | Обучать приемам релаксации и самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. |

### 1.1.2. Принципы разработки рабочей Программы

Программа разработана с учетом следующих **основных принципов современного дошкольного образования** (по ФГОС ДО):

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Общедидактических и специальных принципов** физического воспитания:

- принцип наглядности – использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности;
- принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному;

- принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества;
- принцип преемственности – постепенное, от этапа к этапу усложнение содержания занятий, рост объемов, единство задач, средств и методов подготовки;
- принцип вариативности – определенная свобода выбора средств и методов при обучении;
- принцип рассеянности – направленность упражнений на различные группы мышц;
- принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;

## **1.2. Планируемые результаты реализации Программы**

### **1.2.1. Целевые ориентиры освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения содержания рабочей программы дополнительного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы дополнительного образования базируются на ФГОС ДО.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение содержания программы дополнительного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целенаправленная и систематическая работа по Программе позволит к концу обучения детям достигнуть определенных результатов, которые будут выражаться в том, что они будут:

#### ***Образовательные результаты:***

*Знать:*

- о правилах и технике безопасности выполнения физических упражнений;
- о правилах здорового образа жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса.

*Уметь:*

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с мячом, обручем, на степ-платформе и пр.;

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и самостоятельно придумывать новые.

***Воспитательные результаты:***

- у дошкольников сформированы такие качества, как активность, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, аккуратность, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и взаимодействовать в коллективе сверстников;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни;
- сформированы устойчивые интересы к физическим упражнениям и занятиям спортом.

### **1.2.2. Система оценки результатов освоения Программы**

Оценка результативности освоения Программы проводится по методике Н.А. Гукасовой и М.А. Руновой два раза в год: в начале учебного года и в конце. Результат отслеживается через проведение серии специальных заданий.

***1 серия – Гибкость.***

- 1 упражнение «Фламинго»: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент – достань игрушку.

- 2 упражнение: наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками – 20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

***2 серия – Статическое равновесие.***

- упражнение: стоя на носках с закрытыми глазами (6 с – средняя; 10с – старшая группа); стоя на одной ноге, стопа другой на колене опорной ноги (6 с – старшая группа).

***3 серия – Быстрота.***

- бег на 30 метров.

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде – «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде – «Внимание!» наклоняются вперед и по команде – «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

***4 серия – Скоростно-силовые способности.***

- прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат

***5 серия – сила.***

- метание мешочков.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом – из-за спины через плечо. Встать за контрольную линию, бросить мешочек как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности

Данная Программа предназначена для работы с детьми 4-6 лет: средняя и старшая группа. При отборе содержания образовательной деятельности учитывалось то, что данный возраст является важным этапом для развития таких важных физических качеств, как гибкость, чувство равновесия, сила и пр., развития вестибулярного аппарата. Поэтому Программа направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребенка. В работе использованы те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребенок усваивает примерно 90 % общего объема приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно этот возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 4-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующих проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребенка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому Программа содержит упражнения, которые в принципе не могут не получаться у детей.

В Программе Физические нагрузки регламентируются возможностями ребенка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» каждого ребенка. Спланировав динамику развития от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребенком.

Для занятий в качестве звукового оформления подбирается специальная музыка, которая создает благоприятную атмосферу. Музыка – существенная часть занятия, она не только создает радостное настроение, но и активизирует движения.

Содержание Программы представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: степ-аэробика; игровой стретчинг, танцевальная аэробика.

**Степ-аэробика** – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлеч миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей готовят индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см, легкий и устойчивый спортивный снаряд.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

**Танцевальная аэробика** – вид спорта, который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

## **2.2. Формы, методы и средства реализации содержания Программы**

**Основной формой** организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая.
- Индивидуальная.
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры.
- Интегрированная деятельность.
- Сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления.

### **Структура занятий:**

1. Подготовительная (разминочная) часть – 4-5 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут);
3. Заключительная часть (3-5 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

### **Методы реализации образовательной Программы.**

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации Программы используются различные методы и приемы:

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания);
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К *специфическим методам* относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

*Общепедагогические методы* включают в себя:

| <i>Наглядные:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Словесные:</i>                                                                                                                                                                                                                           | <i>Практические:</i>                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li><li>– наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li><li>– тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– объяснения, пояснения, указания;</li><li>– подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>– вопросы к детям;</li><li>– образный сюжетный рассказ, беседа;</li><li>– словесная инструкция.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>– проведение упражнений в игровой форме;</li><li>– проведение упражнений в соревновательной форме.</li></ul> |

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

### **Средства реализации образовательной программы:**

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, степе и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

*Упражнения общей направленности* включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках,

упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

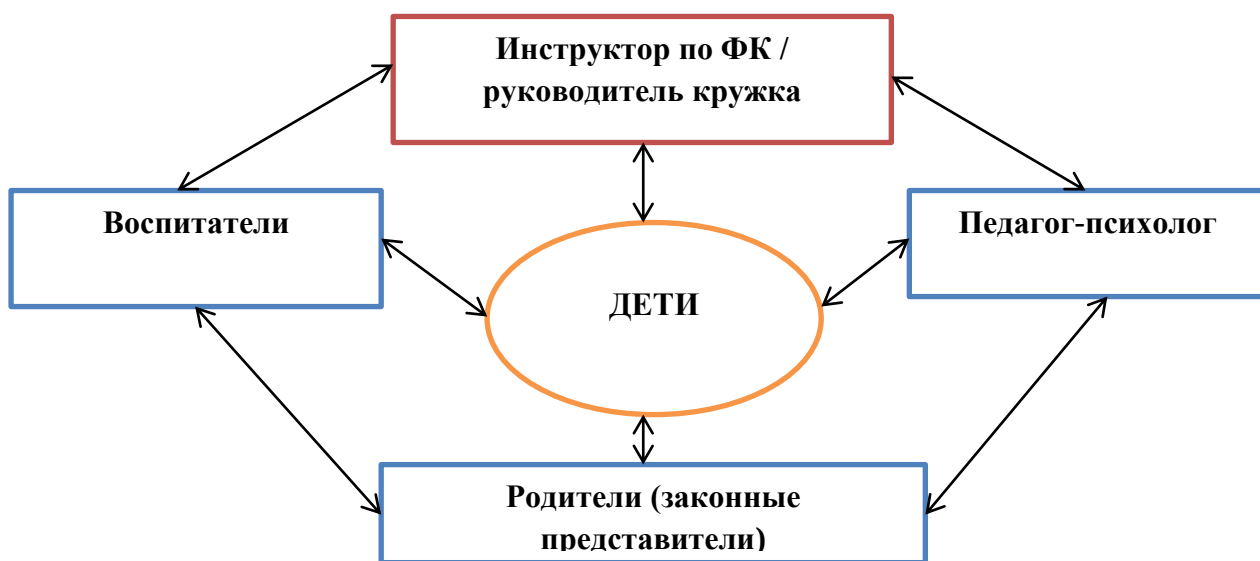
Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

*Упражнения специальной направленности* включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, степ-аэробику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

### 2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий инструктора по ФК, педагогов, педагога-психолога и родителей, создание атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.



### 2.4. Взаимодействие педагога с семьями дошкольников

Основными направлениями взаимодействия с родителями являются:

- организационная деятельность (планирование образовательной деятельности, разработка занятий, подборка музыкального репертуара для занятий);
- педагогическое просвещение (консультации, семинары, мастер классы);
- совместная деятельность детей, родителей, педагогов (итоговые занятия совместно с родителями).

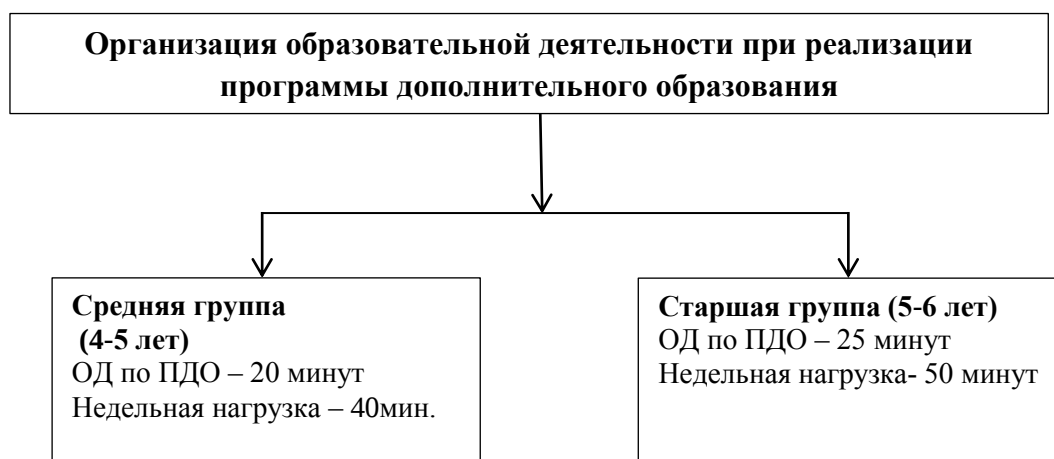
### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организация образовательной деятельности

Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности занимающихся и запросов родителей.

Одна группа формируется из детей 4-5 лет средней группы детского сада, имеющих допуск врача. Максимальная наполняемость групп – 20 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 2, продолжительность занятия – 20 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Вторая группа формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющих допуск врача. Максимальная наполняемость групп – 20 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 2, продолжительность занятия – 25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.



#### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы. Развивающая предметно-пространственная среда

Образовательная деятельность по программе дополнительного образования «Детский фитнес» проводится в физкультурном зале МБДОУ детский сад № 214. Физкультурный зал отвечает всем санитарно-техническим требованиям. Для успешного осуществления программы имеется следующее оборудование:

- музыкальный центр;
- спортивные маты;
- коврики для занятий гимнастикой по количеству детей в группе;
- флажки;
- мешочки с песком весом 100-500 гр.;
- мячи резиновые разных размеров по количеству детей к группе;
- гимнастические палочки;
- скакалки;
- обручи;
- ленточки разной длины по количеству детей в группе;
- кольцоброс;
- воротца разных размеров;
- степ-платформы;

- гимнастический брус, скамейка;
- гимнастическая стенка;
- платочки по количеству детей в группах.

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка;
- внимание к эмоциональным потребностям детей;
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку;
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения;
- созданы условия для развития и обучения.

### **3.3. Программно-методическое обеспечение Программы**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
7. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
8. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера. 2015. – 224 с.
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

*Интернет-ресурсы:*

- <http://www.firo.ru/>
- <http://nsportal.ru/>
- <https://www.maam.ru/>

### **3.4. Финансовые условия реализации программы дополнительного образования**

Руководствуясь Уставом МБДОУ детский сад № 214, в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ. ст. 101. Осуществление образовательной деятельности за счет средств физических лиц и юридических лиц:

1. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе осуществлять указанную деятельность за счет средств физических и (или) юридических лиц по договорам об оказании платных образовательных услуг. Платные образовательные услуги представляют собой осуществление образовательной деятельности по заданиям и за счет средств физических и (или) юридических лиц по договорам об оказании платных образовательных услуг. Доход от оказания платных образовательных услуг используется указанными организациями в соответствии с уставными целями.

2. Платные образовательные услуги не могут быть оказаны вместо образовательной деятельности, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов. Средства, полученные организациями, осуществляющими образовательную деятельность, при оказании таких платных образовательных услуг, возвращаются оплатившим эти услуги лицам.

3. Организации, осуществляющие образовательную деятельность за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, вправе осуществлять за счет средств физических и (или) юридических лиц образовательную деятельность, не предусмотренную установленным государственным или муниципальным заданием либо соглашением о предоставлении субсидии на возмещение затрат, на одинаковых при оказании одних и тех же услуг условиях.

Размер платы, взимаемый с родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников, по договору об оказании платных дополнительных образовательных услуг, устанавливается администрацией города Ульяновска в соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 №131 – ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Порядком принятия решений об установлении тарифов на предоставляемые услуги и выполняемые работы муниципальным учреждением в муниципальном образовании «город Ульяновск», утвержденным решением Ульяновской Городской Думы, заключением экспертизы Комитета по муниципальным закупкам и регулированию тарифов администрации города Ульяновска, руководствуясь Уставом муниципального образования «город Ульяновск».

### **3.5. Планирование образовательной деятельности в рамках Программы**

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности представлено в **приложении № 2**.

### 3.6. Кадровые условия реализации Программы

Качественный уровень реализации программы зависит от профессиональной подготовленности педагога. Только наличие у них соответствующего образования, опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

#### *Кадровые ресурсы:*

| <b>Специалист<br/>МБДОУ №214</b>                                                | <b>Функция</b>         | <b>Область решения поставленных задач</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Заведующий</b><br><i>Т.Н. Масленникова</i>                                   | Управленческая         | Разработка и внедрение комплексной системы управления по физическому развитию детей.<br>Создание нормативно-правовой базы.<br>Создание материальной базы.                                                                                                                                                                                          |
| <b>Заместитель заведующей по УВР</b><br><i>Т.А. Логинова<br/>Е. Н. Косихина</i> | Контрольно-кураторская | Разработка методических рекомендаций по проведению с детьми системы работы по физическому развитию, открытых мероприятий, физкультурных досугов, праздников и других мероприятий.<br>Ознакомление педагогического коллектива с методическими рекомендациями.<br>Осуществление контроля за полнотой и качеством реализации методического комплекса. |
| <b>Воспитатели</b>                                                              | Вспомогательная        | Работа с родителями по данному вопросу.<br>Проведение индивидуальной работы.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Инструктор по ФК</b>                                                         | Основная / реализующая | Организация и проведение образовательной деятельности по Программе.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Педагог-психолог</b>                                                         | Вспомогательная        | Оказание помощи руководителю в построении взаимоотношений с детьми.                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Литература:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / под ред. Р.А. Еремной. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
3. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2011.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «Детство-пресс», 2012.
5. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., «Мозаика Синтез», 2000.
7. Сорокина, И.В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 823-825.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера. 2015. – 224 с.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32с.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ. – М.: Проспект, 2015. – 128 с.