

ПРИНЯТА
Советом педагогов МДОУ «Детский сад №14»
Протокол № 1 от « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МДОУ «Детский сад №14»
« 31 » августа 2022 г. № 01-08/125

Дополнительная образовательная программа
«Фитнес для детей»
инструктора по физической культуре
Уткиной Ольги Николаевны

Возрастная группа 4 –5 лет
на 2022 – 2023 учебный год.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	4
3. Календарно – тематический план.....	6
4. Календарный учебный график.....	22
5. Комплекс организационно-педагогических условий.....	23
6. Литература.....	25

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес для детей» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Занятия с фитболами способствуют развитию физических качеств и двигательных навыков, умению двигаться под музыку, развивают чувства ритма, двигательной и зрительной памяти при выполнении танцевальных композиций на фитболах.

Актуальность программы подтверждается в создании условий, направленных на сохранение здоровья дошкольников. Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников находится на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации.

Отличительные особенности программы. В данной программе используются как классические общеразвивающие упражнения с фитболами, танцевальные движения на фитболах, ритмическая гимнастика, подвижные игры с использованием фитболов, так и нетрадиционные средства физического развития детей: игропластика(массаж конечностей с помощью малого мяча – «ежа»), игровой стретчинг, игроритмика, релаксация на мячах.

Дополнительной образовательной программы «Фитнес для детей» заключается в сочетании двух искусств – физической культуры и ритмики, соединение спортивных упражнений с использованием фитболов и ритма музыкального произведения – помогает детям в развитии общей моторики, координации движений.

Адресат программы. Программа разработана для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет с ОВЗ, имеющих вторую и третью группу здоровья, но не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой. Данным детям характерен чрезвычайно сниженный, либо наоборот, повышенный тонус мышц, слабая двигательная память, низкий уровень общей физической подготовки. У многих детей присутствует нарушение осанки, слабое развитие мышц брюшного пресса, впалая грудная клетка, плоскостопие.

Объем программы. 32 часа в год

Форма организации образовательного процесса - групповая

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, во вторую половину дня. Длительность занятия – академический час.

Срок освоения программы 8 месяцев (с октября по май)

Цель - совершенствование двигательных умений и навыков детей, укрепление здоровья через использование музыкально-ритмических упражнений на фитболах.

Данная цель конкретизируется в решении ряда **задач**:

1. научить детей выполнять упражнения на фитболах и использовать их в различных музыкальных композициях;
2. развивать музыкально-ритмические движения детей, совершенствование общей моторики;

3. развивать координацию движений, функции равновесия и вестибулярного аппарата, мышечную силу, гибкость, выносливость при выполнении основных движений с фитболами: прыжки на фитболах, прокат фитбола по доске, скамейке, в ворота, отбивание о пол и ловля после отскока и т.д.

4. содействовать развитию чувства ритма, двигательной памяти, внимания;

5. укреплять мышечный корсет, в том числе воспитывать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия, укреплению мышц брюшного пресса, спины и таза;

6. содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

7. формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

8. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности.

Учебный план

№ п\п	Наименование тем	Количество часов.	Всего
1-32	Занятие «Фитбол»	32	32
Всего		32	32

Календарно – тематическое планирование.

Тема занятия	Программное содержание	Материал, оборудование	Источник	Количество часов.	Дата проведения	Дата по факту
.Фитбол (октябрь)	Познакомить с фитболом. Научить правильной посадке на мяче. Познакомить с массажем мячами-«ежами». Воспитывать дружелюбие в играх с фитболами	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи».	О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова «Фитнес в д/с Стр.43 Е.В.Сулим «Детский фитнес» стр37	1	6.10 2022	
Фитбол (октябрь)	Закрепить правильную посадку на	Фитболы, фонограмма,	«Фитнес д/с» стр.50. «Детский	1	13.10 2022	

	мяче. Добиваться слаженности при выполнении упржнений в ритм комплексе «ДА, да, сказала голова». Формировать интерес к занятиям.	мячи-«ежи», шнур.	фитнес» стр40			
Фитбол (октябрь)	Учить бегать змейкой между фитболами. Развивать внимание, ритмичность при выполнении упржнений в ритм комплексе, в играх-выполнение правил	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи» маска медведя.	«Фитнес д/с» Стр.50, «Детский фитнес» Стр.45.	1	20.10 2022	
Фитбол (октябрь)	Учить прокатывать фитбол по доске. Развивать глазомер. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи». шнур.	«Фитнес в д/с» стр61, «Детский Фитнес» Стр.48	1	28.10 2022	
Фитбол (ноябрь)	Учить прыжкам на фитболах. Закрепить правильную посадку. Развивать внимание координацию, чувство равновесия, ритма.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», конусы.	«Фитнес в д/с» стр46, «Детский фитнес» Стр.53	1	3.11 2022	
Фитбол (ноябрь)	Разучить ритмический танец «Антошка». Упражнять в прыжках на мячах. Воспитывать дружелюбие к сверстникам.	Фитболы, фонограммы мячи-«ежи», шнур	«Фитнес в д/с» стр.55 «Детский фитнес» стр57	1	10.11 2022	

Фитбол (ноябрь)	Формировать здоровую осанку, мышечный корсет. Тренировать способность удерживать равновесие на фитболах во время прыжков. Развивать мелкую моторику при массаже с мячами – «ежами». Воспитывать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограмма. мячи-«ежи», мягкие мячи	«Фитнес в д/с» стр. 58, «Детский фитнес» Стр.59	1	17.11 2022	
Фитбол (ноябрь)	Добиваться сохранения правильной осанки, при выполнении упражнений на фитболах. Закрепить последовательность движений в ритмтанце «Антошка». Развивать внимание, ритм, прыгучесть.	Фитболы, фонограмма мячи-«ежи», шнур.	«Фитнес в д/с» стр. 62. «Детский фитнес» стр.60.	1	24.11 2022	
Фитбол (декабрь)	Учить прокатывать фитбол через ворота. Развивать глазомер, ловкость. Упражнять в сохранении равновесия лежа на мяче. Воспитывать выдержку.	Фитболы, фонограмма модули, маска кота.	Е.В.Сулим «Детский фитнес» Стр.61	1	1.12 2022	
Фитбол (декабрь)	Разучить упражнения лежа на мяче. Укреплять мышцы спины, рук, ног. Воспитывать дружеские отношения в игре на	Фитболы, фонограмма шнур, маска лисы.	«Детский фитнес» Стр.62	1	8.12 2022	

	фитболах.					
Фитбол (декабрь)	Учить прокатыванию фитбола под шнуром. Упражнять в прокатывании фитбола в эстафетах. Воспитывать взаимовыручку, чувство команды в эстафетах.	Фитболы, фонограммы, конусы, флажки, шнуры.	«Детский фитнес» Стр.64	1	15.12 2022	
Фитбол (декабрь)	Учить прокатывать фитбол по скамейке. Развивать глазомер, координацию. Закрепить движения, лежа на мяче на животе. Воспитывать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограммы скамейки.	«Детский фитнес» Стр.68	1	22.12 2022	
Фитбол (январь)	Разучить ритмтанец «Я хрю-хрюшка». Упражнять в прыжках на фитболе вокруг себя. Развивать ритмичность, прыгучесть, внимание. Создавать эмоционально положительную атмосферу.	Фитболы, Фонограммы разноцветные флажки.	«Детский фитнес» Стр53	1	12.01 2023	
Фитбол (январь)	Закрепить ритмтанец «Я хрю-хрюшка», «Антошка». Добиваться слаженности выполнения, Развивать силу,	Фитболы, фонограммы шнуры, маска медведя.	«Детский фитнес» Стр.71	1	19.01 2023	

	чувство ритма. Воспитывать волю.					
Фитбол (январь)	Приобщать к здоровому образу жизни посредством занятия на фитболах. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук, ног, живота, спины. Воспитывать дружелюбие.	Фитболы, фонограммы косички.	«Детский фитнес» Стр.73	1	26.01 2023	
Фитбол (январь)	Учить бросать «снежки» по фитболу. Развивать глазомер, ритмичность при повторении танцев. Воспитывать выдержку.	Фитболы, фонограммы «снежки», шнуры.	«Детский фитнес» Стр.75	1	31.01 2023	
Фитбол (февраль)	Разучить упражнения лежа на спине. Упражнять в бросках «снежками» по фитболу. Укреплять мышцы рук, спины. Воспитывать осознанное отношение к здоровью.	Фитболы, фонограмма «снежки». обручи.	«Детский фитнес» Стр.77	1	2.02 2023	
Фитбол (февраль)	Разучить ритмтанец «Солнечные зайчики». Познакомить с упражнениями пассивного расслабления. Развивать ритмичность, укреплять мышцы.	Фитболы, фонограмма, шнур.	«Детский фитнес» Стр.89	1	9.02 2023	

	Воспитывать интерес к новому.					
Фитбол (февраль)	Формировать правильную осанку. Закрепить упражнения, лежа на спине на полу, на животе на мяче. Развивать прыгучесть.	Фитболы, фонограмма маска волка, шнур	«Детский фитнес» Стр.91	1	16.02 2023	
Фитбол (февраль)	Добиваться слаженного исполнения ритмтанцев «Солнечные зайчики», «Я хрю-хрюшка». Развивать внимание, ритмичность. Воспитывать чувство коллективизма в эстафетах.	Фитболы, фонограмма конусы шнур.	«Детский фитнес» Стр. 110	1	23.02 2023	
Фитбол (март)	Учить подбрасывать фитбол и ловить после отскока. Развивать координацию, ловкость. Воспитывать выдержку.	Фитбол, фонограмма, модули, шнур.	«Детский фитнес» Стр.113	1	02.03 2023	
Фитбол (март)	Упражнять в подбрасывании фитбола и ловли после отскока. Закрепить ранее разученные ритмтанцы. Воспитывать дружелюбие.	Фитбол, фонограмма, маска кота.	«Детский фитнес» Стр114	1	16.03 2023	
Фитбол (март)	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических	Фитболы, фонограмма, косички, шнур.	«Детский фитнес» Стр.118	1	23.03 2023	

	упражнений. Развивать умение ловли мяча после отскока. Воспитывать волю.					
Фитбол (март)	Формировать потребность в движении. Упражнять в подбрасывании фитбола и ловли после отскока. Развивать внимание, координацию. Воспитывать целеустремленность	Фитболы, фонограмма, мягкий мяч, шнур.	«Детский фитнес» Стр. 120	1	30.03 2023	
Фитбол (апрель)	Учить равновесию на одной ноге, используя фитбол. Развивать чувство равновесия, координацию. Воспитывать выдержку.	Фитболы фонограмма, маска лисы шнур.	«Детский фитнес» Стр.121	1	6.04 2023	
Фитбол (апрель)	Формировать правильную осанку посредством фитбола. Упражнять в сохранении равновесия стоя на ноге, используя фитбол. Воспитывать чувство коллективизма в играх.	Фитболы, фонограмма, обручи, конусы, шнур.	«Детский фитнес» Стр123	1	13.04 2023	
Фитбол (апрель)	Формировать навыки массажа мячами-«ежами». Разучить ритмтанец «Заячья зарядка» Развивать чувство ритма, внимание, ловкость. Воспитывать	Фитболы, фонограмма. мячи-«ежи» шнур.	«Детский фитнес» Стр 172	1	20.04 2023	

	дружелюбие.					
Фитбол (апрель)	Разучить движение из положения сидя на мяче переходить в положение лежа на мяче. Закрепить ритмтанец «Заячья зарядка». Воспитывать выдержку.	Фитбол, фонограмма, мячи-«ежи» маска волка шнур	«Детский фитнес» Стр 173	1	27.04 2023	
Фитбол (май)	Упражнять в движении «сидя-лежа на фитболе». Добиваться слаженности в ритмтанце. Развивать мышцы спины, рук, ног. Воспитывать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи»	«Детский фитнес» Стр 177	1	4.05. 2023	
Фитбол (май)	Совершенствовать качество выполнения упражнений из разного исходного положения. Развивать умение двигаться ритмично, выразительно. Воспитывать организованность, дисциплинированность.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», косички.	«Детский фитнес» Стр.170	1	11.05 2023	
Фитбол (май)	Создать радостное настроение. Повторить ранее разученные ритмтанцы. Укрепить мышцы, поддерживающие осанку. Воспитывать осознанное отношение к	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», шнур.	«Детский фитнес» Стр 171	1	18.05 2023	

	здоровью.					
Фитбол (май).	Формировать чувство удовлетворения от выполнения упражнений. Развивать координацию, силу в мышцах, ритмичность. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в играх с фитболами.	Фитболы фонограммы, конусы, модули, шнур.	«Детский фитнес» Стр 172	1	25.05 2023	

Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
6.10.2022	25.05.2023	32	-	Октябрь 2022 Май 2023

Планируемые результаты Программы

Дети 5 лет после освоения программы:

- выполняют упражнения на фитболах, сохраняя правильную осанку;
- согласовывают музыкально-ритмические движения с музыкой;
- выполняют основные движения: прыжки на фитболах, броски, прокаты фитболов по доске, скамейке, в ворота, отбивают об пол и ловят фитбол после отскока и т.д.
- улучшили координацию движений, равновесие, гибкость в суставах;
- укрепили мышцы спины, рук, плечевого пояса, живота, ног;
- придумывают и самостоятельно выполняют упражнения с фитболами, используя фантазию;

Комплекс организационно – педагогических условий

Эффективность выполнения программы непосредственно зависит от организационно – педагогических условий, прежде всего, от её информационно-методического обеспечения, которое выступает базовой основой других условий.

Занятия проходят в физкультурном зале с использованием фитболов.

Используется аудиозаписи ритмичной музыки. (Группы «Непоседы», минусовки, ремиксы)

Так же применяются музыкальные инструменты, физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия.

(массажные коврики, обручи, деревянные гимнастические палки, массажные мячики, ребристую доску).

Материально-техническое оснащение:

Зал	Назначение оборудования	Наименование оборудования
Физкультурный зал	Для ходьбы, бега, равновесия.	Массажные коврики и доски, шнуры разной длины, дорожки со следами, ориентиры, скамейки, лестницы для перешагивания, кольца, модули, степ-платформы
	Для прыжков	Обручи большие и маленькие
		Фитболы
		Шнуры короткие
		Шнур длинный
		Маты
	Многофункциональное нестандартное оборудование	«парашют», кольца из «киндеров», кольца мягкие, «кочки», гантели, конусы, султанчики, флажки, «снежки». (Для ходьбы, бега, прыжков, бросков, подвижных игр и т.д.)
	Музыкальное оформление.	музыкальный центр, CD и DVD-диски, кассеты.

Критерии диагностики уровня физического развития детей 5 лет при освоении курса программы «Фитнес для детей»

критерий диагностики	уровни освоения программы		
	высокий	средний	низкий
Чувство ритма	Согласовывает движения рук и ног с ритмом музыкального произведения	Может согласовывать с ритмом музыкального произведения только движения ног (руки двигаются без учета ритма)	Не может выполнить упражнение в соответствии с ритмом музыкального произведения

Координация движений	Способен точно повторить упражнение одновременно с показом взрослого	Повторяет упражнение одновременно с показом взрослого, допуская неточности	Не может повторить упражнение за взрослым одновременно с показом, требуется помощь
Равновесие	Выполняет упражнение «Цапля» более 7 сек.	Выполняет упражнение «Цапля» в течение 4-7 сек.	Выполняет упражнение «Цапля» менее 4 сек.
Сила мышц рук, плечевого пояса	Выполняет бросок мяча (1кг) на расстояние выше 230 см	Выполняет бросок мяча (1кг) на расстояние 180 - 230 см	Выполняет бросок мяча (1кг) на расстояние менее 180 см
Двигательная память	Выполняет без показа под музыку знакомые движения	Выполняет упражнения по словесной подсказке	Выполняет движение только по показу взрослого или сверстника
Гибкость	При выполнении упражнения «Перочинный ножик» результат - более 13 см	При выполнении упражнения «Перочинный ножик» результат - 7-13 см	При выполнении упражнения «Перочинный ножик» результат - меньше 7 см

Формы контроля: Отчетные показательные выступления на общем родительском собрании в мае месяце.

Список литературы:

1. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. Реализация образовательной области "Физическое развитие". ФГОС ДО. – М.: УЧИТЕЛЬ, 2015.
2. Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика). ДЕТСТВО ПРЕСС, 2015 Г
3. Рыбкина О.Н, Морозова Л.Д «Фитнес в детском саду». Программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет. М.Издательство «АРКТИ» 2016.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия детей 3-5 лет ООО «ТЦ СФЕРА» 2014.
5. Сулим Е.В «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» М, 2012