

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 449
Ленинского района гор. Екатеринбург
620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Фурманова, д. 114 – а
Тел./факс: (343) 257 35 27
mdou449@eduekb.ru, detsad449.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ – детский сад № 449
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся – 3-7 лет

Срок реализации – 4 года

Екатеринбург 2023

Содержание

I. Целевой раздел дополнительной программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной программы	3
1.1.2. Принципы и подходы реализации дополнительной программы	4
1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации дополнительной программы	5
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной программы	8
II. Содержательный раздел дополнительной программы	9
2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной программы	9
2.2. Учебный план	9
2.3. Учебно-тематический план	10
2.4. Учебный календарный график	11
2.5. Рабочая программа спортивной секции «Детский фитнес»	11
2.6. Оценочные материалы	14
III. Организационный раздел дополнительной программы	15
3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной программы	15
3.2. Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания по реализации дополнительной программы	15
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для реализации дополнительной программы	16
Приложение. Пример образовательной деятельности.	17

I. Целевой раздел дополнительной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме занятий. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа спортивной секции «Веселый мяч» предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Занятия физическим развитием являются важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждают развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям.

В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку.

Необходимость и актуальность разработки программы дополнительного образования в МАДОУ определяются спецификой образовательной деятельности, направленной на раскрытие потенциальных возможностей и способностей воспитанников, ее творческим характером и имеющимися возможностями для полноценного развития дошкольников. Дополнительная программа для детей дошкольного возраста «Веселый мяч» разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 ст.75 (Дополнительное образование детей и взрослых); Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное, начальное звено).

Программа разработана – Гросс Т.Ю., магистр по направлению Педагогическое образование, высшая квалификационная категория воспитателя.

1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной программы

Цель: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности ребенка, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.
2. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
3. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

Направленность целей, задач и содержание дополнительного образования не повторяют задачи образовательных областей развития, определенные Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

Во время реализации программы большинство занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

1.1.2. Принципы и подходы реализации дополнительной программы

Принципы:

- *индивидуализации* в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата и общего состояния ребенка;
- *системности воздействия* с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- *регулярности воздействия*, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- *длительности применения физических упражнений*, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- *разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-30 % упражнений;
- *умеренности воздействия физических упражнений*, продолжительность занятий не более 30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- *соблюдение цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- *всестороннего воздействия* на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- *учета возрастных особенностей* – при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

Дополнительная программа основывается на следующих научно обоснованных подходах:

1. Культурно-исторический подход к развитию человека определяет ряд принципиальных положений программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.). Он также предполагает определение целей программы и путей их достижения с учётом современной социокультурной среды, в том числе особенностей российского общества и основных тенденций его развития.

2. Центральной категорией деятельностного подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития. Любая человеческая деятельность включает в себя ряд структурных компонентов: мотив, цель, действия, продукт, результат. Выпадение хотя бы одного из них размывает понятие деятельности. Поэтому образовательный процесс

должен быть построен таким образом, чтобы каждый ребёнок не просто осуществлял видимую, операциональную сторону деятельности, но был при этом активно-положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата.

3. Любая ценная, с точки зрения взрослого человека, деятельность не будет иметь развивающий эффект, если она не имеет для ребёнка личностного смысла. Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. Практические выходы личностного подхода: приоритетное формирование базиса личности ребёнка; мотивация всего образовательного процесса: ребёнок не сундучок, в который можно переложить имеющиеся у взрослого знания и опыт. Он усваивает образовательный материал только тогда, когда тот для него из объективного (существующего независимо от человека) становится субъективным (лично значимым); утверждение в образовательном процессе субъект-субъектных (партнёрских) отношений между взрослыми и детьми.

4. Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

5. Одним из главных принципов реализации программы является адекватность возрасту. В соответствии с указанным принципом ведущими видами деятельности детей являются в дошкольном - игра. Содержание программы в полном объёме может быть реализовано в совместной деятельности педагогов и детей, а также через организацию самостоятельной деятельности детей.

6. Принцип ситуативности направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы. Главная педагогическая стратегия - не пропускать ни одной ситуации в образовательном процессе, в режиме реального времени.

1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации дополнительной программы

Порядок построения образовательного процесса по дополнительной программе с учетом преобладающего у ребенка типа темперамента

Холерик. Быстрый темп, полярная активность, эмоциональность в представлении результата. Педагог чередует виды деятельности. Разумно сочетает поощрения и наказания, отрицательные оценки дает «с глазу на глаз». Держит в поле зрения в течение всего дня. Четко организует занятия, планирует индивидуальные дополнительные задания. Для выполнения задания четко определяет временные промежутки и дисциплинарные требования. Использует пошаговый контроль. Работу стимулирует указанием на ошибки. Подбирает игры, которые укрепляют процессы торможения и не приводят к перевозбуждению нервной системы.

Сангвиник. Быстрый темп, высокая активность, эмоциональность в процессе работы и представления ее результата. Легко справляется с одновременным выполнением нескольких заданий. Педагогом могут быть публично отмечены недостатки, сделаны замечания. Быстро включается в работу в любой части занятия. Для выполнения задания педагог уточняет временные промежутки и дисциплинарные требования. Использует пошаговый контроль. Стимулирует результат за счет оценки. Вырабатывает устойчивые интересы. Учит терпению, упорству, тому, что любое дело надо доводить до конца.

Флегматик. Спокойный темп работы, невыраженная активность, эмоциональность. Педагог исключает одновременное выполнение нескольких заданий. Может длительное время работать над конкретным заданием. Требуется время на подготовку к ответу. Педагог создает настрой на работу. Работоспособность высокая в середине и в конце занятия. Педагог не торопит и ограничивает во времени. Допустимо снижение объема

знаний. Педагог обучает самостоятельному оцениванию своей работы по заданным критериям и рациональному использованию времени при выполнении задания. Подбирает игры, где требуется быстрота движений, точность, ловкость.

Меланхолик. Медленный темп, слабая активность, сверхчувствительность к воздействиям окружающей среды, зависимость от социального статуса в коллективе. Приказы замедляют его деятельность. Возможна монотонная работа по шаблону, алгоритму в течение небольшого промежутка времени. Трудно переключается на новые виды деятельности. Педагог при устных ответах подбадривает, создает ситуации успеха. К концу какой-либо деятельности работоспособность снижается. Нуждается в щадящем режиме, доброжелательном отдыхе. Педагог осуществляет подбадривающий контроль, т.е. в первую очередь оценивает успехи, поощряет старательность, неудачи отмечает деликатно.

Порядок построения образовательного процесса по дополнительной программе с учетом особенностей социально-эмоциональной сферы детей

Агрессивность. Учить безопасному выходу агрессии (эмоциональный катарсис, когда ребёнку разрешают бить подушки или мягкие игрушки). Развивать коммуникативные навыки и игровую деятельность. Формировать способность видеть и понимать других.

Тревожность. Обеспечивать реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивать улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.). Использовать щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить. Предпочитать теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми.

Застенчивость. В работе с такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

Не надо лишней раз демонстрировать собственное беспокойство и мнительность. Не стоит навязывать ребенку то, что он не в состоянии выполнить, часто именно невыполнимые требования. Не нужна и излишняя принципиальность и непримиримость в оценках и суждениях. Чаще подавать пример уверенного, контактного поведения. Постоянно укреплять у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах. Важно учить соответствующим социальным навыкам, укреплять, стимулировать их чувство собственного достоинства. Необходима помощь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей. Исключительно важна похвала. Доказывать ребенку, что взрослые о нем высокого мнения. Привлекать к выполнению различных поручений, связанных с общением. Создавать ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступить в контакт с «чужими» взрослыми.

Гиперактивность. Хвалить его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивать успехи. Избегать повторения слов «нет» и «нельзя». Говорить сдержанно, спокойно, мягко. Давать ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию. Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение). Поддерживать четкий распорядок дня. Во время игр ограничивать ребенка лишь одним партнером. Оберегать ребенка от утомления. Давать ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Порядок построения образовательного процесса по дополнительной программе с учетом особенностей познавательной сферы

Необходим индивидуальный подход, основанный на тщательном, подробном психологическом обследовании. Учитывать уровень и особенности развития данного ребенка, связанные со степенью и мерой поражения центральной нервной системы.

Порядок построения образовательного процесса по дополнительной программе с учетом возрастных особенностей детей

В разработке и реализации дополнительной программы учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возраст от 3 до 4 лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки. Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Представления ребенка четвертого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой, его непосредственным опытом. Внимание детей четвертого года жизни произвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него. Память трехлеток непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Мышление 3-летнего ребенка является наглядно-действенным.

Возраст от 4 до 5 лет. Дети продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствуют реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб, и только потом ставит его на стол перед куклами. Развивается моторика дошкольников. Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. К 5 годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные и подвижные. В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет ребенок может запомнить уже 5-6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

Возраст от 5 до 6 лет. Усложняется игровое пространство. Игровые действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о

землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания детьми уже могут использоваться несложные приемы и средства (в качестве «подсказки» могут выступать карточки или рисунки).

В возрасте от 6 до 8 лет. В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной программы

Реализация дополнительной программы призвана способствовать:

- позитивным изменениям, направленным на обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей, наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей;
- созданию необходимых условий для развития индивидуальных способностей, двигательной активности в интересной для ребенка деятельности;
- созданию механизмов как внешней, так и внутренней системы оценки результативности;
- повышению физической выносливости;
- улучшение осанки, гибкости суставов;
- совершенствованию чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

Воспитанники смогут уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы.

Ребенок сможет овладеть:

- комплексами упражнений, активизирующих работу систем организма, а также расслабляющих и укрепляющих мышцы, развивающих мышечную силу, различного рода группировками, перекатами, т.д;
- комплексами упражнений, развивающих чувство ритма, совершенствующих двигательные, психомоторные способности каждого воспитанника, равновесия, ориентации в пространстве.

Освоение детьми содержания комплексов физических упражнений в совокупности поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию и коррекции работы отдельных органов и систем, профилактике простудных заболеваний и плоскостопия.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной программы

Формы обучения: занятия, подвижные игры, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

Методы обучения: рассказ и показ педагога дополнительного образования, упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Специальные упражнения;

Игровой метод:

Двусторонняя игра, один против другого или в парах.

Соревновательный метод:

Внутригрупповые соревнования и т.д

Поточный метод:

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале.

Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностную основу, целесообразно использовать средства, направленные на развитие деятельности детей:

- игровой (спортивные игры, спортивный инвентарь);
- коммуникативной (дидактический материал);
- иллюстративный материал.

2.2. Учебный план

Учебный план первого года обучения (3-4 лет)

№	Техника	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	14
4	Техническая подготовка	6
Общее количество часов в год:		34

Учебный план второго года обучения (4-5 лет)

№	Техника	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	10
3	Специальная физическая подготовка	14
4	Техническая подготовка	8
Общее количество часов в год:		34

Учебный план третьего года обучения (5-6 лет)

№	Техника	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	10
3	Специальная физическая подготовка	33
4	Техническая подготовка	20
Общее количество часов в год:		68

Учебный план четвертого года обучения (6-7 лет)

№	Техника	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	10
3	Специальная физическая подготовка	28
4	Техническая подготовка	24
Общее кол-во часов в год:		68

3-4 года – 1 занятие в неделю 15 минут.

4-5 лет – 1 занятие в неделю 20 минут.

5-6 лет – 2 занятия в неделю по 25 минут.

6-7 лет – 2 занятия в неделю по 30 минут.

2.3. Учебно-тематический план

Учебный план для детей 3-5 лет

Месяц	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь	«Птички»	4
Октябрь	«Путешествие в зоопарк»	4
Ноябрь	«Сказочные герои»	4
Декабрь	«Разноцветные ленточки»	4
Январь	«Шалунишки»	3
Февраль	«Веселые кубики»	4
Март	«Цветные мячики»	4
Апрель	«Игры которые лечат»	4
Май	«Самые ловкие»	3
Всего:		34

Учебный план для детей 5-7 лет

Месяц	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь	«Веселые ребята»	8
Октябрь	«Путешествие в зоопарк»	8
Ноябрь	«Разноцветные кегли»	8
Декабрь	«Веселые кубики»	8

Январь	«Мячики большие и маленькие»	6
Февраль	«Сильные и ловкие»	8
Март	«Будьте здоровы»	8
Апрель	«Полет на луну»	8
Май	«Игры которые лечат»	6
Всего:		68

2.4. Учебный календарный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с пунктом 9 статьи 2, пунктом 10 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Продолжительность учебного года	с 01 сентября по 31 мая учебная неделя 5 дней (выходные дни – суббота, воскресенье) 36 учебные недели в год, исключая праздничные дни, объявленные Правительством Российской Федерации выходными (конкретные даты устанавливаются ежегодно): День народного единства; Новогодние каникулы, Рождество; День Защитника Отечества; Международный женский день; Праздник Весны и Труда; День Победы.		
Максимальное количество и продолжительность платных образовательных услуг в течение дня, в неделю по возрастным группам	Продолжительность одного занятия, мин.	Кол-во занятий на одного ребенка в неделю	Объем нагрузки в неделю на одного ребенка, не более
младшая группа	15	1	15 мин
средняя группа	20	2	40 мин
старшая группа	25	2	50 мин
подготовительная к школе группа	30	2	60 мин
Минимальный перерыв между разными видами организованной образовательной деятельности	10 мин.		
Открытые мероприятия по платным образовательным услугам для родителей проводятся два раза в год (декабрь, апрель)			

2.5. Рабочая программа спортивной секции «Детский фитнес»

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиена, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях;
- правила основных игр, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль оборудования в повышении эффективности образовательного процесса;
- установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.);
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры.

Техническая подготовка:

- обучение технике различных спортивных игр: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой.

План занятий:

1. Подготовительная часть (разминка).
 - разогревание организма.
2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).
 - последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.
3. Бег и прыжки.
 - максимальная нагрузка.
4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.
 - комплексная проработка всех групп мышц.
5. Заключительная.
 - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть состоит из беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков будут делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц

спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Методика составления комплексов состоит из трех частей:

- в *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки; самомассаж стоп. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

- в *основную часть* входят специальные упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 3-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 4-6 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 3-5 лет при обучении физическим упражнениям используется показ, имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал

Занятия с детьми 3-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с руководителем физвоспитания. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы корригирующих упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

На занятиях у детей старшего дошкольного возраста применяется не только корригирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Задача педагога – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используются подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки (например: «Быстро шагай, смотри не зевай», «Хитрая лиса», «Веселая переменка» и т.д.); на укрепление мышц туловища и ног (например «Горячий мяч», «Цапля», «Кошечка» и т.д.). Для мышц ног проводится самомассаж в игровой форме.

2.6. Оценочные материалы

Ожидаемые результаты:

- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;
- развитие гибкости, силы мышц.

Диагностика

Обследование гибкости, силы и выносливости мышц проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Для определения гибкости, силы и выносливости используются тесты, рекомендованные авторами И.С. Красиковой, О.В. Козыревой.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Оборудование и спортивный инвентарь: наличие спортивного зала, специальные массажные мячи разного размера, фитболы, коврики для выполнения упражнений лежа и сидя, массажные коврики, набивные мячи, ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка и скамейка, обручи, гимнастические палки пластмассовые, гимнастические маты, мячи резиновые; мячи баскетбольные; мячи массажные; стойки; кольцобросы; обручи; коррекционные дорожки;

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф. Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград:Учитель, 2008.
3. ГорьковаЛ.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005.
4. ДикН.Ф., ЖердеваЕ.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников– М.: Просвещение, 2003.
6. КартушинаМ.Ю. Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.
7. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2001.
8. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб.: Учитель и ученик, 2002.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительные группы). – М.: ВАКО, 2005.
10. Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
- 11.
12. Кудинов Ю.А. На зарядку становись – М.: ООО Ардис, 2011.
13. Кудинов Ю.А. Пальчиковая гимнастика – М.: ООО Ардис, 2011.
14. Мартынова О.В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду № 1 2006, с.61.
15. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Гимнастика для детей – М.: Изд-во Эксмо; СПб: Сова,2004.
16. МулаеваН.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие – СПб: “Детство-Пресс”, 2005.
17. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.
18. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников, «Скрипторий 2003», 2009.
19. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Задача педагога дополнительного образования МАДОУ состоит в умении моделировать развивающую предметно-пространственную среду, которая бы позволила ребёнку проявлять творческие способности, познавать способы образного воссоздания мира и языка искусств, реализовывать познавательные-эстетические и культурно-коммуникативные потребности в свободном выборе.

Особенности развития ребёнка-дошкольника делают средством его образования окружающий предметный мир. Предметно-пространственная развивающая среда в МАДОУ включает всё, что доступно восприятию ребёнка и использованию им в практической деятельности. Среда наполнена содержанием достижений в знаниях, открытиях, умениях, которые многие дети уже освоили и начинают создавать багаж для следующей ступени развития; тем содержанием, которое для некоторых детей ещё остаётся загадкой и временно недостижимо.

Среда, в которой развивается ребёнок, обеспечивает личностно-ориентированное воспитание и социально-эмоциональное взаимодействие детей со взрослыми, где ребёнок эмоционально проявляет себя, выражая осознанно-правильное отношение к окружающему, реализуя себя как личность.

При создании предметно-пространственной развивающей среды в МАДОУ руководствовались следующими принципами:

- полифункциональности: предметная развивающая среда открывает перед детьми множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса и в этом смысле должна быть многофункциональной;

- трансформируемости: данный принцип тесно связан с полифункциональностью предметной среды, т.е. предоставляет возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);

- вариативности: предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;

- насыщенности: среда соответствует возрастным особенностям детей;

- доступности: среда обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям;

- безопасности: среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности.

Предметно-пространственная среда, организуемая в МАДОУ, выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - она работает на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка.

В группах МАДОУ имеются центры «Спорт», что помогает в полном объеме реализовывать Дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция «Веселый мяч».

Пример образовательной деятельности

Конспект занятия Спортивной секции «Детский фитнес»

Цель: Коррекция осанки за счет укрепления мышечно-связочного аппарата.

Задачи:

1. Формировать выразительность движений детей, передающих разные образы.
2. Развивать ловкость, гибкость, уверенность в себе, умение преодолевать «двигательные страхи».
3. Создание условий для совершенствования жизненно-важных двигательных умений: ходьба, бег.

Оборудование: гимнастические лестницы, мячи, длинная веревка, баскетбольные кольца.

Педагог: Пролетала здесь сорока,

Принесла такую весть: /влетает Сорока/

Все сюда! Все сюда! Ведь у нас в лесу беда!

Пришел в лес мальчишка, Хулиган, по имени Гришка,

Он по лесу бродил, Кусты ломал, гнезда разорял.

Зайцев и белок он распугал, Цветы на поляне разбросал.

Ой, беда! Ой, беда! /улетает/

Педагог: Что делать, мальчики и девочки? /ответы детей/

Да, надо лес наш выручать.

Птичек и зверей спасать.

Что в дорогу будем брать? (воду, еду, компас, спички и т. д.)

Чтоб в лесу не заблудиться –

Карта-схема пригодится!

Педагог предлагает детям соединить цифры по порядку фломастером на схемах.

Начало маршрута – река.

С шумом набегают на берег волны.

Упр.1. «Холодные волны». *И. п. лежа на спине: повернуться на бок, обхватив колени руками.*

Вот прошлась по речке дрожь.

Озорник! Ох, не уймешь.

Упр.2. «Ветер». *И. п. лежа на животе: перевороты, взявшись за руки в парах.*

У берега на причале лодочки стояли.

Упр.3. «Лодочки». *И. п. поза «эмбриона»: раскачивание вперед, назад.*

Вверх на солнце посмотрели,

Всех нас лучики согрели.

Упр.4. «К солнышку». *И. п. лежа на животе: упор лежа — для мальчиков, для девочек – упор лежа, прогнувшись.*

Волны плещутся сильнее, А ребята все смелее.

Упр.5. «Высокие волны». *И. п. «высокие четвереньки»: ползание вперед.*

Волны лодку раскачали, Нас они не испугали.

Упр.6. «Качающаяся лодка». *И. п. сидя, взявшись за руки в парах: наклоны вперед, назад.*

Выбираемся на берег.

Упр. 7. «На берег». *И. п. сидя: передвижение вперед.*

Вдруг, откуда ни возьмись, зашуршали ножки.

И увидели ребята гусеницу на дорожке.

Упр.8. «Гусеница». *И. п. на корточках, держась за пояс впереди стоящего: передвижение вперед.*

Здесь пещера, не пройти, Здесь придется проползти.

Упр.9. «Пещера». *И. п. на «средних коленях»: пролезание боком между 2 и 3 рейкой лестницы.*

Выбираемся из пещеры.

Упр.10. «Из пещеры». *И. п. стоя на коленях, руки на поясе: передвижение вперед.*

Мы подходим к лесу. Какой лес на схеме? (лиственный)

Ветер тихо клен качает, Вперед он его наклоняет.

Упр. 11. «Клен». *И. п. стоя, ноги врозь, руки на поясе: наклон вперед, прогнувшись.*

На поляне дуб зеленый Потянулся к небу кроной.

Упр.12. «Зеленый дуб». *И. п. стоя: подняться на носки, руки вверх.*

Если дунет ветерок, Задрожит ее листок.

Упр.13. «Осина». *И. п. стоя: стоять на одной ноге, удерживая равновесие.*

Хулиган разбросал орешки, давайте забросим их в дупло белочке.

Упр.14. «Попади в дупло». *Забрасывание мяча в баскетбольную корзину любым на выбор способом: 2 руками от груди, 2 руками из-за головы, 1 рукой от плеча.*

Здесь деревья на пути, Нам их нужно обойти.

Упр.15. «В обход». *Ходьба «змейкой» по залу со сменой ведущего.*

Что делать, если потерялся в лесу? Куда идем дальше? (смотрим по карте)

Правильно, в хвойный лес. Есть в лесу три полочки: Ели, елки, елочки.

Упр.16. «Ель, елка, елочка». *Ходьба враспынную, по сигналу – остановиться с правильной осанкой: «Ель» – стоя, «елка» – в присяде, «елочка» – сидя на коленях.*

Устроим привал – импровизация: собираем сухие ветки, зажигаем костер, печем картошку, едим, убираем за собой мусор, заливаем костер и т. д.

Проход закрыт, камни завалили дорогу.

Упр.17. «Разбери завалы». *Дети разбирают геометрические формы по определенному признаку.*

Здесь на гору залезаем, Руки, ноги поднимаем.

Упр.18. «Осторожно, камнепад». *Лазание приставными шагами по лестнице с поворотом вокруг себя.*

Убираем камни.

Упр.19. «Уборка камней». *Передвижение по лестнице в сторону с мячом в руке.*

Что за куст у нас на пути? Не земляника, не черника, не брусника, не малина. Какие ягоды красивые на незнакомом нам кусте! Попробуем? Конечно, нельзя.

Кому не страшно, если хвост оторвется? (ящерица)

Упр.20. П. и. «Ловишки с хвостиком». *Бег с увертыванием от ловишки, пытающегося забрать «хвостики» у детей.*

Звери по лесу гуляли И опасности не знали. Ой, зверолов идет, Он в неволю вас возьмет! Звери, замирайте!

Упр. 21. П. и. «Зверолов». *Бег враспынную, по команде – замереть.*

Мы на кусте у родника Не тронем сети паука.

Упр. 22. «Осторожно, сети». *Прыжки через качающуюся длинную веревку.*

Поднимайте ноги выше, Мы к лесной поляне вышли.

Упр.23. «Не задень цветы». *Прыжки с продвижением вперед.*

Мы долго по лесу гуляли И никого не напугали,

Нигде воды не замутили, — В лесу мы просто погостили.

Упр.24. Выход из зала. *Ходьба «змейкой», взявшись за руки.*