

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №15 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Протокол № 2 от 29.09.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № от 29.09.2023
Заведующий ГБДОУ №15
_____ / О.П.НАХОЦКАЯ

Дополнительная общеразвивающая программа

«Fitness baby»

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:

Талалаева Наталия Борисовна,
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Fitness baby» (далее – программа) — это программа **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций проектированию дополнительных общеразвивающих программ государственных в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 №2 СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

На основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ).

Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, и отвечает принципам последовательности, наглядности, целесообразности, доступности.

1.2 Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 3-5 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 3-4 лет и 4-5 лет.

1.3 Цель программы:

Цель: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, удовлетворять естественную потребность ребёнка в движении, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

1.4 Задачи программы:

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных **задач**:

Образовательные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие психических качеств: памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.5 Условия реализации программы

Кадровые условия реализации программы – педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Формой осуществления образовательного процесса являются, учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу: дети от 3 до 5 лет.

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников, не имеющих противопоказаний к ООД по состоянию здоровья.
- **условия формирования групп:** разновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями)

воспитанников.

- **формы проведения занятий:** групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

Основанием для перевода ребенка на следующий год обучения является успешное освоение программы, потенциальные возможности ребенка.

Основание для отчисления – состояние здоровья ребенка, заявление родителей.

Формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстрационный показ;

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5-6 лет и реализуется с соблюдением следующих требований:

- занятия не могут превышать установленные СанПиНу (с учетом возрастных особенностей детей) – до 20 минут;
- обучение проводится без домашних заданий;
- по итогам обучения проводится итоговое открытое занятие.

Продолжительность образовательной деятельности	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов (занятий) в год
Дети 3 – 5 лет: 20 мин.	2 раза	40 мин.	60

Противопоказания: дети с грубыми интеллектуальными и/или поведенческими нарушениями.

Форма подведения итогов по реализации программы – открытое занятие.

Все занятия проводятся в доступной игровой форме. Часто используются игровые сюжеты, вводятся персонажи, организуются путешествия. Каждое занятие имеет свое название – тему, которая сообщается детям, на основе которой ставятся цели данного занятия.

Основной принцип, по которому строится программа – принцип усложнения, постепенного и постоянного, по спирали.

Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы, соответствуют возрастным особенностям дошкольников. Это словесные, наглядные, игровые и практические приемы и методы взаимодействия взрослого и ребенка (введение игрового персонажа, занимательные упражнения).

1.6 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации Программы дополнительного образования «Fitness baby» созданы условия:

- **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:** музыкально-физкультурный зал, коврики, мячи, обручи, скамейки, скакалки, музыкальный центр (MP-3 проигрыватель), съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями;
- **Атрибуты для танцевальной и музыкально-игровой деятельности детей:** цветные платочки, ленты, султанчики, флажки, атрибуты по сезонам: цветы, листья, новогодняя

мишура, снежинки, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки и др.

1.7 Методическое обеспечение образовательного процесса программы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: Лоиро, 2000. – 220 с.
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль, 1996.
6. Раевская Е., Соболева Г., Ушакова З. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – СПб., 1999.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
8. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 352 с.
10. Сулим Е.В., Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с.
11. Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016 –160 с.
12. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
13. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
14. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
15. С.С. и Е.С. Железновы. Методика раннего музыкального развития Железновых «Музыка с мамой»;

1.8 Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе,
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду,
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

1.9 Планируемые результаты:

Личностные	<i>Учащиеся:</i> <ul style="list-style-type: none">• смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;• научатся строить отношения в коллективе;• проявят устойчивый интерес к занятиям фитнесом;• получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.
Метапредметные	<i>Учащиеся:</i> <ul style="list-style-type: none">• координировать движения своего тела;• смогут правильно повторять показанные движения;• смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;• смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).
Предметные	<i>Учащиеся:</i> <ul style="list-style-type: none">• разучат упражнения на силу, гибкость;• расширят знания о гимнастике;• познакомятся с основными танцевальными шагами;• познакомятся с основными шагами аэробики;

Возрастная группа	Планируемые результаты
3-4 лет	<ul style="list-style-type: none"> • ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеет своим телом, держит осанку; • передаёт в пластике музыкальный образ; • исполняет знакомые движения в различных игровых ситуациях; • выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание); • активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • передаёт в пластике разнообразный характер музыки; • свободно исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; • владеет естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащает двигательный опыт; • осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение; • владеет техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание); • взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

2. Учебный план

Учебно – тематический план сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№	ТЕМА	1-ый год (младшая группа)	1-ой год (средняя группа)
1.	Правила безопасности, личная гигиена, костюм для занятий.	2	1
2.	Игроритмика	5	3
3.	Образно – игровые движения	5	4
4.	Игропластика (игровой стретчинг)	7	8
5.	Упражнения на координацию	6	4
6.	Комплексы танцевально-ритмической гимнастики	8	10
7.	Гимнастика, акробатические упражнения	6	9
8.	Динамические, танцевальные упражнения	7	6
9.	Муз. – ритмические композиции	8	9
10.	Игротанцы (креативная гимнастика)	в течении года	
11.	Пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж	в течении года	

12.	Музыкально – подвижные игры	в течении года	
13.	Игры – путешествия	6	6
14.			
	ИТОГО	60	60

Учебно-тематический план

Возраст детей: 3 – 5 года

Блоки программ	Период прохождения материала	Количество занятий	Тема / репертуар
Мониторинг	Сентябрь	4	Беседа. Инструкция по технике безопасности.
Вводное занятие		4	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); движения по показу.
«В гостях у сказки»	Октябрь	8	Бибика Мишка косолапый Десять зайцев Поросята
	Ноябрь	8	Два мышонка Танец червячков Тучка Паучок
Сюжетно – игровая образовательная деятельность «Вези нас, автобус, к сказочным друзьям»			
«Народный артист»	Декабрь	8	Мороз Мы попрыгаем Каблучок Гномики
	Январь	7	Марш медвежонка Погремушка Неваляшки
	Февраль	7	Платочек Музыканты Барбарики Музыкальные молоточки
Сюжетно - игровая образовательная деятельность «В музыкальном магазине»			
	Март	8	Паровозик На лошадке Шофер Машинист

«Музыка и время»	Апрель	8	Улитка Воробушки У жирафа Лимпопо
	Май	6	Часы Карусель Солнышко лучистое Ромашка
	Итоговая диагностика без прекращения образовательного процесса.		
Сюжетно- игровая образовательная деятельность «Мы едем, едем, едем»			
Итого: 60 часов			

3. Календарный учебный график

Объём учебной нагрузки

Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятия
	неделя	месяц	год	
Группа детей от 3 до 5 лет	2	8	60	20 мин.

Комплекс организационно-педагогических условий

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01 октября	01 октября
Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уч. час)	60 часов	60 часов
Входной контроль	01.10 – 15.10	
Текущий контроль	В течение учебного года	
Итоговая аттестация	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Выходные	суббота, воскресенье	суббота, воскресенье
Каникулы зимние	с 01 по 09 января	с 01 по 09 января
Каникулы летние	01 июня	01 июня
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации	