

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 232»

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
28.08.2020 г, протокол №1

Заведующий



«Утверждаю»

Турыгина Ю.И.

«28» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Гармония» (детский фитнес) для детей 4-5 лет

Срок реализации 1год.

Автор составитель: Тихонова Ю.Ю.  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020 г.

---

## 2.1 Пояснительная записка

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: н-р: детский фитнес, который включает в себя упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и др. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало из глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента - гимнастика и танец.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на общеразвивающих упражнениях. Эффективность- в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальна разработка программы по детскому фитнесу с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**При разработке программы дополнительного образования учитывались следующие нормативные документы:**

- Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ: Глава 1 ст. 2 п.9 п.14, 27, 28 Глава 10 ст. 75.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: п. 1,5,9,11, 19, 21, 22.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3272-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41): п. 15.
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.: п.14,15,16,17
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» разд. 1 п. 1.6 подп. 2, разд. 2 п. 2.11.2 подп.2, разд. 3 п. 3.2.2, п. 3.4.4.
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля.

### 2.1. Направленность программы дополнительного образования.

Программа «Гармония» **физкультурно-спортивной** направленности, направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей, достижение и поддержание физического благополучия.

## **2.2. Актуальность программы дополнительного образования.**

Современное общество предъявляет новые, более высокие требования к человеку, в том числе, к ребенку – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т.д. Между тем дошкольный возраст – особенно важный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Повышение физической и умственной активности дошкольников являются основой для их нормального роста и развития.

## **2.3. Цель и задачи программы дополнительного образования.**

**Цель:** поддержка и укрепление здоровья ребенка, соответствующее возрасту физическое и психическое развитие, социальная адаптация и интеграция, содействие всестороннему развитию личности дошкольника.

**Задачи:**

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2. Совершенствование психо-моторных способностей:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать творческую инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

## **2.4. Отличительные особенности программы дополнительного образования.**

1. Программа написана на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» для дошкольных образовательных учреждений общеразвивающего вида.

2. Отличительной особенностью данной программы является индивидуализация обучения, интеграция различных спортивных методик (кардиотренировка, стрейчинг и др) .

## **2.5 Категория обучающихся**

Целевые группы, на которые рассчитана Программа: воспитанники дошкольной образовательной организации 4-5 лет, групп общеразвивающей / комбинированной направленности; воспитанники с ОВЗ, обусловленными тяжелыми нарушениями речи.

## **2.6 Особенности комплектования групп**

Наполняемость групп: 8-12 человек.

Состав групп: одновозрастной (4-5 лет),

Основное комплектование групп обучающихся проводится с 15 августа по 15 сентября текущего года. При наличии свободных мест в объединении приём обучающихся может осуществляться в течение всего учебного года. Приём обучающихся производится без предварительного отбора на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних граждан при личном обращении. Зачисление осуществляется приказом заведующего МДОУ.

В объединении осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленными тяжелыми нарушениями речи.

## **2.7. Режим реализации/Режим организации занятий - 30 академических часов.**

*Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.*

Длительность занятия 1 академический час (учебный час продолжительностью 20 минут) (в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13(с изменениями на 27 августа 2015 года) п. 11.10).

## **2.8 Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы воспитанники будут:

- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу;
- уметь передать характер музыкального произведения в движении;
- владеть основными ритмическими упражнениями по программе обучения.

Эффект от реализации программы:

- позитивная динамика в развитии движений.
- повышение выносливости и работоспособности.
- позитивные сдвиги в эмоциональной сфере.

## **2.9. Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.**

Результативность обучения будет проверяться в ходе наблюдения и диагностических заданий.

1. Диагностика: отслеживание заболеваемости детей; отслеживание совершенствования психо-моторных способностей детей; отслеживание развития творческих и созидательных способностей детей:

2. Проведение открытых занятий - 2 раза в год.

### 3. Учебно-тематический план программы дополнительного образования.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1/2	1/2	1
2.	Общеразвивающая гимнастика	-	2	2
3.	Игроритмика	-	2	2
4.	Суставная гимнастика	-	2	2
5.	«Школа мяча»	1	11	13
6.	Дыхательная гимнастика	-	2	2
7.	Гимнастика для глаз	-	2	2
8.	Пальчиковая гимнастика	-	2	2
9.	Релаксация	-	2	2
10.	Подвижные игры	-	2	2
11.	Итоговое занятие	1/2	1/2	1
	Итого часов			30

#### Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задачи **подготовительной части** – подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Это строевые упражнения с использованием элементов игроритмики и подключением игры.

В **основной части** решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В основной части достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Это ритмические танцы, игропластика, креативная гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика и др. В **заключительной части** используются упражнения на расслабление рабочих групп мышц, восстановления дыхания, на формирование правильной осанки, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речетативом, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

#### 4. Перспективное планирование.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Само массаж (разминка). Игр.гимн. «Жуки»	Комплекс статических упражнений, сказка «Поезд».
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Сидит белка», «Орла», «поза	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика»,	«Чудак», импровизация. Путешествие в осенние тропки.

		Бриллианта».	«Бегуна».	
Декабрь	Ритмическая гимнастика «Рок-н-рол»	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева»	Разминка №1, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей.
Январь	Упражнения для укрепления мышц спины «Солдатики».	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	Подвижная игра «Рукавичка».
Март	Игровая гимнастика «Ты шагай»	Игровая гимнастика «Мы готовы для похода»	Статические упражнения, «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
Апрель	Игровая гимнастика «Будем ноги поднимать»	Статические упражнения, «Расслабления на боку».	«Мы идем дорожками», статические упражнения.	«Пробуждение березки».
Май	Игровая гимнастика «Солнце, воздух и вода»	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Показательные выступления для родителей

## 5. Обеспечение.

- разработаны:

- \*конспекты тематических занятий и игр-путешествий; картотека эстафет;
- \*комплексы ритмической гимнастики;
- \*картотека упражнений «силовой тренинг»;
- \*картотека музыкально- подвижных игр; картотека «Дыхательная гимнастика»;
- \*картотека музыкальных игр малой подвижности.
- \*создана музыкальная аудиотека.

- используемое оборудование:

- \*мячи разного диаметра: мячи резиновые среднего и малого размера, мячи малого размера массажные, мячи-мякиши, фитболы детские (не более 55см); контейнеры для метания и хранения мячей передвижные;
- \*кегли (набор), скамья гимнастическая, бревно из 8 звеньев с 4 степ-платформами, степ-платформы, щиты с корзинами волейбольными; парашют, набор кеглей для игры с элементами боулинга;
- \* фишки, конусы для разметки игрового поля;
- \*мелкий инвентарь: мячи теннисные, перышки, снежинки из салфеток, гантели пластмассовые, помпоны на ручках;
- \* коврики для упражнений на релаксацию и стретчинг.

## **6. Список информационных источников.**

1. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972 г.
2. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий – Волгоград, Учитель, 2011 г.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.
4. Ульянкина Н. В., Бутикова Е. В., Елисеева Е. В. Организация работы по развитию и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении: практическое пособие. – Ярославль: ГЦРО, 2011 г.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений» – СПб., ДЕТСТВО ПРЕСС 2010 г.