

Министерство образования и науки Астраханской области
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»
Обособленное структурное подразделение
«Центр развития ребенка - детский сад»

Программа принята
на заседании
педагогического совета ГАУ
ДО «АОЦРТ»
протокол пед. совета
№ 1 от «29» мая 2024г.



«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»
_____ Г.Р. Ахметшина
Приказ № 224
от «29» мая 2024г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«На зарядку становись!»**

Возрастная категория: 4 – 6 лет
Срок реализации программы: 1 месяц

Автор-составитель:
педагог
дополнительного
образования
Мышаева Ю.В.

Астрахань, 2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематическое планирование	6
Содержание программы	6
Методическое обеспечение программы	8
Список литературы	10

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «На зарядку становись!» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе общеразвивающей программы дополнительного образования «Детский фитнес». Программа разработана с целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста, направлена на развитие физических способностей детей, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность.

Занятия способствуют развитию восприятий, умению сосредоточиться. Благодаря физическим упражнениям регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам.

Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе дети учатся общаться друг с другом, радоваться вместе победам, и, конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Уровень программы - ознакомительный.

Актуальность программы.

В настоящее время с развитием современных инновационных технологий дошкольники редко играют в подвижные игры и занимаются спортом, в этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни, увеличения двигательной активности и организация свободного времени в условиях летнего отдыха детей.

Занятия по программе прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, способствуют правильному формированию скелета, улучшают показатели функций дыхания, значительно повышают уровень произвольного управления поведением детей. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на развитие внимания, памяти, мышления.

Новизна заключается в том, что содержание материала включает новые направления в здоровье сберегающей технологии – общеразвивающие упражнения, стретчинг, растяжка, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Принципы проведения занятий

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возрастные физические возможности детей.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Цель программы: создание условий в каникулярное время для физического развития детей дошкольного возраста и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- познакомить детей с различными направлениями фитнеса;
- освоить базовые упражнения;
- обучить работать в команде.

Развивающие задачи:

- повысить сопротивляемость организма;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной силы, координации движений, силы, гибкости, выносливости, скорости;
- развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей;
- укрепление формирующихся основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

Воспитывающие:

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом;
- создать условия для положительного эмоционального состояния детей;
- привить мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

Адресат программы

Программа «На зарядку становись!» рассчитана на возрастную категорию от 4 до 6 лет.

Количество обучающихся в группе: 10 – 15 человек.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Формы занятий по программе.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, всего 8 часов.

Срок реализации программы – 1 месяц.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 8 часов.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ;
- проводить подвижные игры под музыку.

Воспитательные результаты:

- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Формы контроля.

1. **Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов:** наблюдение, соревнования.

2. **Форма подведения итогов реализации программы «На зарядку становись»:** занятие - эстафета.

**Содержание программы
Учебно-тематический план**

№п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие «Спорт – норма жизни!».	0,5	0,5	1	Наблюдение диагностика
2.	«Фитоняшки» (общеразвивающие упражнения).	1	2	3	Беседа, наблюдение, практические задания
3.	«Игры чемпионов» (подвижные игры).	1	2	3	Наблюдение, практические задания
4.	Итоговое занятие (занятие-эстафета).	-	1	1	соревнование
	Итого:	2,5	5,5	8	

Содержание программы

Тема 1. «Спорт – норма жизни!».

Теория: знакомство обучающихся с основными направлениями детского фитнеса, правила поведения на занятиях по фитнесу.

Практическая работа: диагностика обучающихся.

Тема 2. «Фитоняшки»

Теория: беседа о здоровом образе жизни, содержание общеразвивающих упражнений,

Практическая работа:

- разминочные упражнения;
- упражнения на выносливость, силу, координацию;
- растяжка, стретчинг;

Тема 3. «Игры чемпионов»

Теория: знакомство с условиями и правилами игр.

Практическая работа:

- разминочные упражнения;
- игры групповой и индивидуальной направленности.

Тема 4. «Итоговое занятие»

Практическая работа: соревнование.

Условия реализации программы**Формы и методы работы.**

Форма работы - групповая.

Методы работы

Метод показа предполагает точный показ педагогом движений, который необходимо повторить обучающимися.

Словесный метод заключается в объяснении педагогом точности исполнения упражнений, задает счет, темп и количеством повторов, а также голосом и жестами стимулирует к активному действию обучающихся.

Игровой метод.

Игра является ведущей деятельностью ребенка. Поэтому через игру очень просто донести основные приемы соревновательного характера.

Методы, используемые при работе:**Методы работы с детьми:**

- игровой метод;
- метод объяснения;
- метод активной импровизации;
- метод упражнений;
- метод сравнений.
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Материально — техническое оснащение:

- гимнастические коврики;
- магнитофон;
- фонограмма;
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи);
- тренировочная форма.

Дидактические материалы: разработка занятий, презентации.

Методическое обеспечение.**Структура занятия:**

Подготовительная часть – построение детей, настрой на занятие (10% общего времени занятия).

Основная часть – комплекс общеразвивающих упражнений (60% общего времени занятия).

Заключительная часть – упражнения релаксационного характера и/или игры на развитие внимания, направленные на снятие нервного и

физического напряжения (30% общего времени занятия).

Требования к организации образовательного процесса, в частности проведения теоретических и практических часов работы, осуществляются в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

Для педагогов

1. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма. – ИГВесь, 2018. – 128 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

4. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 80 с.

5. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Волгоград: Учитель, 2019. – 143 с.

6. Фирилева Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика – М.: Сфера, 2015. – 608 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.docme.ru/904708/toeriya-i-metodika-ae-robiki-i-fitness-gimnastiki>
2. https://www.studme.org/253701/pedagogika_obucheniya_fizicheskoy_kultu_re_aerobika
3. <https://www.e-reading.club/book.php?book=119796>
4. <https://sport-at-home.ru/progressivnaya-metodika-funkcionalnogo-treninga-ot-x-fit.html>
5. <https://pandia.ru/text/78/399/19959.php>
6. <https://www.e-reading.cloob/php?book=119796>
7. <https://kidteam.ru/detskit-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>