

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребенка - детский сад № 115 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического Совета

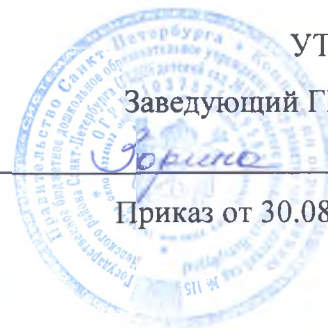
От 30.08.2024 № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ № 115

Н.И. Зорина

Приказ от 30.08.2024 № 155



Дополнительная общеразвивающая программа
для детей 3 – 5 лет
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»

Педагог дополнительного образования:
Ульченко Елизавета Владимировна

Санкт-Петербург,
2024

Адресат программы

Программа ориентирована на дошкольный возраст учащихся от 3 до 5 лет

Цель программы

Развитие физических и художественно-эстетических способностей детей старшего дошкольного возраста посредством элементов фитнеса.

Задачи программы

Образовательные

- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Развивающие

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний.

Воспитательные

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Танцевальные движения «Озорники»	5 мин	20 мин	25 мин	Игра
2.	Силовая гимнастика «Кавалеристы»	5 мин	20 мин	25 мин	Физические упражнения
3.	Фитнес шаги «Двигайся!»	5 мин	20 мин	25 мин	Танец
4.	Физические упражнения «Олимпийские талисманы»	5 мин	20 мин	25 мин	Физические упражнения
5.	Ритмопластика «Танцуем сидя»	5 мин	20 мин	25 мин	Танец
6.	Силовая гимнастика «Буратино»	5 мин	20 мин	25 мин	Физические упражнения
7.	Стретчинг Гимнастика для детей	5 мин	20 мин	25 мин	Игра
8.	Фитнес шаги Фитнес-театр	5 мин	20 мин	25 мин	Танец
9.	Физические упражнения «Чунга-чанга»	5 мин	20 мин	25 мин	Физические упражнения
10.	Ритмопластика «Зумба»	5 мин	20 мин	25 мин	Танец
11.	Прыжковая гимнастика «Фитнес - это здорово!»	5 мин	20 мин	25 мин	Прыжки
12.	Итоговое занятие	5 мин	20 мин	25 мин	Танец
	Итого	60 мин	240 мин	300 мин	

Содержание программы

Март

1. «Озорники»

Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

2. «Кавалеристы»

Совершенствовать техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления

3. «Двигайся!»

Разучить виды связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

4. «Олимпийские талисманы»

Закрепить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами упражнения танцевального характера.

Апрель

5. «Танцуем сидя»

- Освоить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног
- Совершенствовать различные виды прыжков

6. «Буратино»

Развивать силу мышц рук/кистей.

7. Гимнастика для детей

Занятия, направленные на развитие основных гимнастических навыков, таких как акробатика и растяжка, с акцентом на безопасность и игру

8. Фитнес-театр

Занятия, где дети разыгрывают сценки и выполняют движения, связанные с персонажами, что развивает креативность и физическую активность одновременно

9. «Чунга-чанга»

- Воспитывать умение выражать различные эмоции
- Развивать способность к импровизации

Май

10. «Зумба»

- Совершенствовать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
- Формировать умения самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки

11. «Фитнес - это здорово!»

- Совершенствовать развитие координации движений и чувства равновесия, умения сочетать движения с музыкой и словом.
- Закрепить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног
- Совершенствовать навыки различных видов прыжков

12. Итоговое занятие

Подведение итогов, открытое занятие для родителей

Планируемые результаты освоения программы

- Укрепление осанки у детей старшего дошкольного возраста, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
- Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа

(поглаживание и разминание).

-Осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-Владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-Сочетать двигательные упражнения с дыханием;

Календарно-тематический план

март-май

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут, возможны дополнительные занятия по продуктивной деятельности для закрепления материала.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		По плану	Доп. занятие	Фактически
1.	Танцевальные движения «Озорники»	25 мин		
2.	Силовая гимнастика «Кавалеристы»	25 мин		
3.	Фитнес шаги «Двигайся!»	25 мин		
4.	Физические упражнения «Олимпийские талисманы»	25 мин		
5.	Ритмопластика «Танцуем сидя»	25 мин		
6.	Силовая гимнастика «Буратино»	25 мин		
7.	Стретчинг Гимнастика для детей	25 мин		
8.	Фитнес шаги Фитнес-театр	25 мин		
9.	Физические упражнения «Чунга-чанга»	25 мин		
10.	Ритмопластика «Зумба»	25 мин		
11.	Прыжковая гимнастика «Фитнес - это здорово!»	25 мин		
12.	Итоговое занятие	25 мин		
	Итого	300 мин		

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	ФИ	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упражнения игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Проявляет самостоятельность, творческую активность
Итоговый показатель %					