



## **Введение:**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания: Старшие дошкольники быстро растут. Именно в этот период происходит скачок, зримо увеличивается длина конечностей, изменяются пропорции тела. Поэтому необходимы постоянный контроль позы и осанки детей, использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышечную систему, а также специальные меры предупреждения развития плоскостопия и функциональных отклонений осанки.

Разностороннее развитие детей выступает при этом в качестве принципа физического воспитания. Так в процессе освоения основных движений у ребёнка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную (если ребёнок заинтересован обучением, получает удовольствие от организованной двигательной активности), образную (при восприятии наглядного образца движений), словесную (при осмыслении двигательной задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения и действий в подвижной игре) и др. Исследования доказали, что физическое воспитание играет большую роль в развитии восприятия, мышления, воображения, интеллектуальных способностей, познавательных возможностей.

Принципами являются:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- построения занятий;
- адекватность физических упражнений.

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа по фитнесу «Спортик» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. Здоровье человека на 50 % зависит от образа его

жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение дошкольников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы как: плоскостопие, сонливость, снижение физических качеств, зависимость компьютера, телевизора и т.д.

В связи с этим, считаю педагогически целесообразным разработку данной программы по фитнесу, которая направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Новизной данной краткосрочной программы является, необычность постановки занятия и интерес выполнения заданий в форме сказкотерапии и применении видео материалов для выполнения того или иного упражнения; приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

#### Особенности организации образовательного процесса

Реализация данной программы возможна с применением дистанционных технологий.

Основной вид деятельности – самообучение, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса

минимизированы. Электронное обучение с применением дистанционных педагогических технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

Дистанционное обучение включает в себя комплекс телекоммуникационных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

Онлайн-обучение:

- Видеоконференция на платформе ZOOM;
- Чат (онлайн-консультация);
- Видео-консультирование.

Офлайн-обучение:

- Мессенджер WhatsApp, телеграмм;
- Электронная почта;
- Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия;

**Адресат программы.** В группы принимаются дошкольники в возрасте от 5 до 6 лет первой и второй группы здоровья.

**Объем программы** – 24 часа.

**Срок освоения программы** – 6 недель.

**Форма обучения** – очная, дистанционная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия фитнесом, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

*Метапредметные:*

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

*Личностные:*

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

### 1.3 Содержание программы.

#### Учебный план.

Название темы, раздела		Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Игры-путешествия.	23	-	23	Диагностическое тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1 раздел. Вводное занятие – 1 час.

Теория (1 час). Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Организационные вопросы.

##### 2 раздел Игры – путешествия – 23 часа.

Практика (23 часа). Коллективное творческое дело, участники, которого делятся друг с другом своими знаниями, физическими умениями спортивного характера.

#### 1.4 Планируемые результаты.

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

2. Установка на здоровый образ жизни.

3. Проявление дисциплинированности.

4. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

#### 1, 2 группа.

п/п	Дата		Тема занятия занятия	Кол- во часов	Время проведен ия	Форма занятия	Место проведе ния	Форма контроля
	план	фак т						
1.	1.06		<b>Вводное занятие</b>	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.	5.06		«Путешествие во Францию»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.	6.06		«Мышка»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.	7.06		«Иголка»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.	8.06		«Птичий двор»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.	13.06		«Путешествие на Камчатку»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
7.	14.06		«Насекомые»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
8.	15.06		«Инопланетяне»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
9.	19.06		«Море»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
10.	20.06		«Кошка»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
11.	21.06		«Волшебный стадион»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
12.	22.06		«Гусь»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
13	26.06		«Чайник»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
14	27.06		«Весёлый кубик»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
15	28.06		«Загадки»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
16	29.06		«Профессии людей»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
17	3.07		«Буквы»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
18	4.07		«Тапочки»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
19	5.07		«Путешествие в Грецию»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
20	6.07		«Шарфик»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
21	10.07		«Дельтаплан»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
22	11.07		«Дирижер»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

23	12.07		«В гости к сказкам»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
24	13.07		«Антенна»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
			<b>Итого</b>	<b>24</b>				
				<b>часа</b>				

## 2.2 Условия реализации программы.

1. Проигрыватель.
2. Весы.
3. Секундомер.
4. Сантиметровая лента.
5. Коврики.
6. Мячи.
7. Гантели.
8. Палки.
9. Обручи.
10. Скамейки.
11. Стулья.
12. Мешочки.
13. Флажки.
14. Ленты
15. Скакалки.
16. Кубики

Для реализации данной программы в режиме дистанционного обучения необходимо: компьютер или сотовый телефон с подключением к сети интернет и соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися.

## 2.3 Формы аттестации.

Способом контроля над успешностью реализации программы является проведение итоговой аттестации в виде контрольного урока.

Форма фиксации – лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

**2.4 Оценочные материалы.** Наблюдение, беседа, диагностическое тестирование.

## 2.5 Методические материалы.

Образовательная программа объединения «Спортик» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья ребёнка.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения

физического и психического здоровья через аэробику спортивного характера и музыкально - подвижные игры как необходимого социального благополучия и успешности человека.

### 3. Список литературы.

- 1). Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду» (М.2016г.Мозаика – Синтез).
- 2.) Э.Я Степаненкова. «Сборник подвижных игр». (М.2016г.Мозаика-Синтез).
- 3.) А.Бабенкова. Т.М. Параничева «Подвижные игры» (М.2012)
- 4.) Е. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.
- 5). Интернет-ресурсы:
  - мессенджер WhatsApp;
  - платформа Zoom – для видео-связи;
  - сервисы Яндекс.

#### Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» - учебно-методическое пособие; Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 515239091979713451458359321390695886306234239500

Владелец Миндрин Елена Сергеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025