

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024

Утверждена
Приказом заведующего
МБДОУ-детский сад №128
от « 29 » августа 2024
№ 36-о



Гулина С.Д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КАРУСЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Автор составитель:
Новикова Ксения Николаевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024-2025

Содержание

Раздел	Наименование	Стр.
	<i>Пояснительная записка</i>	3
I	Организационно-педагогические условия	14
II	Учебный план (<i>Приложение 1</i>)	15
III	Календарный учебный график (<i>Приложение 2</i>)	15
IV	Рабочая программа дополнительного образования «Карусель здоровья» для детей 4-5 лет (<i>Приложение 3</i>) Рабочая программа дополнительного образования «Карусель здоровья» для детей 5-6 лет (<i>Приложение 4</i>) Рабочая программа дополнительного образования «Карусель здоровья» для детей 6-7 лет (<i>Приложение 5</i>)	15
V	Оценочные и методические материалы (<i>Приложение 6</i>)	15

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Карусель здоровья» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), 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». Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Карусель здоровья – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ самообороны, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Карусель здоровья - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми включает упражнения игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой

игры. С подражания образу малыши познают технику спортивных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы создания программы

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Показатели эффективности освоения программы

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и аэробики. Желают двигаться, передавать в движениях игровой образ. Умеют выполнять

простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных темпах. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении подвижных игр. Могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Пятый год жизни (средняя группа)

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более

стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Адресат программы

Программа предназначена для дошкольников 4-7 лет.

Объем и срок освоения программы

- ✓ Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа (октябрь – июнь)
- ✓ Количество занятий в месяц – 16, по 8 занятия для каждой возрастной группы

Режим занятий:

- ✓ Периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 группы
- ✓ Продолжительность занятия – 30 минут

Форма занятий: групповая, численностью по 10-15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

Формы обучения:

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность;

Формы работы:

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстративный показ;

- ✓ Рассматривание иллюстраций.

Структура занятий:

➤ Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; построения; игры на внимание – 3 минуты;

➤ Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; футбол-гимнастика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, элементы самообороны; игры соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

- #### ➤ Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Обучающие

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ 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 памяти, произвольного внимания, наблюдательности;

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные направления оздоровительной аэробики:

Аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами.

Фитбол – аэробика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика

Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах:

- ✓ Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- ✓ Постепенность - от простого к сложному.

Лого-аэробика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти.

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Гимнастические коврики
2. Обручи разного диаметра
3. Шнуры, веревки
4. Кегли
5. Мячи разного диаметра
6. Мешочки для метания
7. Кубики
8. Ленты на кольцах
9. Массажные мячи
10. Гимнастические палки
11. Скакалки
12. Фитболы
13. Бревно гимнастическое
14. Батуты
15. Маты гимнастические разного размера
16. Мишень
17. Баскетбольные щиты
18. Дуги для подлезания
19. Гимнастическая стенка
20. Тренажеры

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
4. Картотека комплексов специального воздействия;
5. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
6. Картотека лого-аэробики;
7. Спортивная форма;
8. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная программа

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.

Парциальные программы

3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
4. Копылова С. Физкультурные занятия с элементами логоритмики.
5. Рудаков Н. Айкидо для тех, кому нет 7.
6. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.
7. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

II. Учебный план

Учебный план образовательной программы дополнительного образования «Карусель здоровья» представлен в виде Приложения 1.

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график образовательной программы дополнительного образования «Карусель здоровья» представлен в виде Приложения 2.

IV. Рабочая программа

Рабочая программа дополнительного образования «Карусель здоровья» для детей 4-5 лет представлена в виде Приложения 3.

Рабочая программа дополнительного образования «Карусель здоровья» для детей 5-6 лет представлена в виде Приложения 4.

Рабочая программа дополнительного образования «Карусель здоровья» для детей 6-7 лет представлена в виде Приложения 5.

V. Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы образовательной программы дополнительного образования «Карусель здоровья» представлены в виде Приложения 6.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430240

Владелец Гулина Светлана Дмитриевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025