

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 165»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с 165  
Кузенкова О.Я.  
«31» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Малышок»**

**возраст обучающихся: 3 - 4 лет**

**срок реализации: 1 года**

**уровень программы: стартовый**

Автор-составитель:

Плечкова Галина Ильинична,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

**г. Новосибирск, 2023**

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно-правовое обоснование программы	5
1.3. Цели и задачи программы	5
1.4. Принципы и подходы к организации работы	6
1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития дошкольников	7
1.6. Ожидаемые результаты освоения программы	8
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Характеристика образовательной организации	10
2.2. Перспективное планирование работы	10
2.3. Календарно-тематическое планирование	10
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Материально-техническое оснащение программы	24
3.2. Объем образовательной нагрузки (учебный план)	24
Список литературы	25

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста. Программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 3 до 4 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Фитнес – хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных

авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н.

Программа «Малышок» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 32 часами занятий.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана на 64 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью, в зависимости от возраста занимающихся детей в подгруппе от 20 до 25 и 35 минут.

**Срок реализации:** 1 год.

## **1.2. Нормативно-правовое обоснование программы**

Структура и содержание настоящей программы разработаны в соответствии с основными базовыми законодательными актами и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.3648 - 20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.

Обзор и анализ действующего законодательства подтверждают актуальную идею, что организация дополнительных образовательных услуг в условиях Учреждения может быть осуществлена при условии соответствующей нормативно-правовой базы; то есть обеспечение требований действующего законодательства на практике может быть осуществлено при условии достойного нормативно-правового обеспечения образовательной деятельности на локальном уровне.

## **1.3. Цель и задачи программы.**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- обучить элементарной технике выполнения основных движений детского фитнеса;
- ознакомить с правилами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать первоначальные понятия о здоровом образе жизни.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков обучающихся;
- укрепить умение самостоятельно строить творческую деятельность;
- обучить основам самоконтроля, самооценки.

**Личностные:**

- способствовать развитию эмоционально-положительного отношения, устойчивого интереса к занятиям фитнесом.
- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника, обогатить двигательный опыт за счет основных видов движений;
- развивать самостоятельность и креативность через выполнение творческих заданий на занятиях.

#### **1.4. Принципы и подходы к организации работы**

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

##### **1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

##### **2. Принцип наглядности.**

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных и звуковых сигналов.

##### **3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Физические упражнения начинаются с простых, легких, известных детям упражнений. По мере роста назначаются более сложные упражнения.

##### **4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

#### **1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития дошкольников**

##### **Младший дошкольный возраст**

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка. У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать

и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

### **1.6. Ожидаемые результаты освоения программы**

К показателям эффективности можно отнести:

- ❖ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ❖ развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- ❖ укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- ❖ овладение навыком правильной походки;
- ❖ развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- ❖ умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

#### Предметные:

Выпускники будут:

- владеть элементарной техникой выполнения основных движений детского фитнеса;
- знать правила безопасного выполнения физических упражнений;
- владеть первоначальными понятиями о здоровом образе жизни.

#### Метапредметные:

- у выпускников будут развиты коммуникативные навыки, получат опыт взаимодействия в совместной деятельности;
- выпускники смогут самостоятельно строить творческую работу;
- у выпускников будут сформированы первоначальные знания о самооценке и самоконтроле, выпускник знает и на практике применяет самооценку и самоконтроль в соответствии с возрастом.

#### Личностные:

- у выпускников будут развиты эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям фитнесом и здоровому образу жизни;
- к концу обучения у каждого выпускника увеличится диапазон и сложность освоенных физических упражнений;
- будет внесен вклад в развитие самостоятельности и креативности через выполнение творческих заданий на занятиях.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Характеристика образовательной организации

Учредитель	<i>Департамент образования мэрии города Новосибирска</i>
Тип образовательного учреждения	Дошкольное образовательное учреждение
Наименование образовательного учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска детский сад №165
Вид	Детский сад
Статус учреждения	Муниципальное
Юридический адрес	630098, Российская Федерация, Сибирский федеральный округ, Новосибирская обл., г. Новосибирск, ул. Барьерная, дом 21
Телефон/факс	<u>(383)306 45 85</u> , <u>(383)345 19 86</u>
E-mail	<u>ds_165_nsk@nios.ru</u>
Сайт	<u><a href="https://ds165nsk.edusite.ru">https://ds165nsk.edusite.ru</a></u>

### 2.2. Перспективное планирование работы

#### Октябрь

Степ – аэробика, стретчинг  
Силовая гимнастика на степ платформе  
Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами  
Упражнения с фитболами, аэробика  
Всего: 9 часов

#### Ноябрь

Степ – аэробика  
Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах  
Ознакомление детей с техникой step by step  
step by step, силовая гимнастика  
Всего: 9 часов

#### Декабрь

Степ – аэробика, стретчинг  
Силовая гимнастика на степ платформах, стретчинг  
step by step, стретчинг  
Зверобика, стретчинг  
Всего: 9 часов

#### Январь

Стретчинг, степ аэробика  
Знакомство детей с новыми видом фитнеса (Baby games), стретчинг  
Всего: 9 часов

#### Февраль

Аэробика, силовая гимнастика на степ платформах  
Степ аэробика, стретчинг  
Силовая гимнастика с резинками, стретчинг  
Степ аэробика

Всего: 9 часов

Март

Акробатика, стретчинг

Степ аэробика

Стретчинг, силовая гимнастика на степ аэробах

Baby games

Всего: 9 часов

Апрель

Упражнения с фитболами, зверобика

Знакомство детей с новым видом фитнеса (First step)

Стретчинг, First step

Силовая гимнастика на степ аэробах, аэробика

Всего: 9 часов

Май

Степ аэробика, акробатика

Акробатика

Упражнения с фитболами

Стретчинг

Всего: 9 часов

### Описание основных методов обучения.

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания:

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	
Наглядный метод	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Наглядно – зрительные приемы:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ показ физических упражнений;</li><li>➤ использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.);</li><li>➤ имитация (подражание);</li><li>➤ зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);</li></ul></li><li>2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни).</li><li>3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li></ol>	Создает зрительное
Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ объяснение;</li><li>➤ пояснение;</li><li>➤ указание;</li><li>➤ напоминание;</li><li>➤ подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>➤ вопросы к детям;</li><li>➤ оценка;</li><li>➤ образный сюжетный рассказ;</li><li>➤ беседа;</li><li>➤ словесная инструкция;</li></ul>	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ повторение упражнений с изменениями и без изменений;</li> <li>➤ массаж;</li> <li>➤ проведение упражнений в соревновательной форме;</li> </ul>	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует Созданию мышечных представлений о движении.
Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>➤ использование подвижных игр;</li> <li>➤ организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;</li> </ul>	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

### 2.3.Календарно-тематическое планирование

#### Учебно - тематический план.

	<i>T e m a</i>	<i>Общее количество академическ их часов</i>	<i>В том числе</i>	
			<i>Теорети ческие</i>	<i>Пра кти ческ ие</i>
Ходьба, бег		4		4
Оздоровительная физкультура		11	2	9
Равновесие		4		4
Ползание, подлезание, пролезание, лазанье		4		4
Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание		4		4
Игры		5		5
Всего		32	2	30

*Примечание:* количество часов на ту или иную тему дано приблизительно, так как они берутся как часть на каждом занятии, которые включают в себя несколько тем.

Периоды	Задачи		Кол-во часов
	Сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	

	Октябрь - ноябрь	<p>Воспитание сознательного отношения к занятиям.</p> <p>Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. Обучение специальным корригирующим упражнениям</p> <p>Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног).</p> <p>Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы</p> <p>Обучение массажу стоп мячами – массажерами.</p>	16
Основной период	Декабрь - февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки</li> <li>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</li> <li>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет</li> <li>4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</li> <li>5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)</li> </ol>	24
Заключительный период	Март - май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).</li> <li>2. Развитие общей и силовой выносливости.</li> <li>3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.</li> <li>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</li> </ol>	24
Всего занятий			64

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое оснащение программы

Учебное помещение:

Спортивный фитнес-зал (со специализированным напольным покрытием), музыкальный центр. Зал хорошо проветриваемый и достаточно освещенный.

Материально-техническое обеспечение:

Шведская стенка, корригирующее оборудование, мягкие модули, мячи, бассейн сухой с шарами, роллеры, балансировочные подушки, фитболы, коврики и др.

Информационное обеспечение:

Учебные пособия, дидактический материал, методические разработки занятий, видеоматериалы, электронные образовательные ресурсы.

#### 3.2. Объем образовательной нагрузки (учебный план)

Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей	Длительность занятия (мин.)	Количество занятий на одну группу			Исполнитель
				в неделю	в месяц	в год	
Программа дополнительной платной образовательной услуге	Групповая	10-12	30	2	8	72	Инструктор по ФИЗО

## Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 № 273 ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва
3. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.Галанов А. С.Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
5. Картушина М.Ю. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада . М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Комплексы лечебной гимнастики / авт. Сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева М.Н..- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
8. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2– е изд. – М.: Просвещение, 2005.
9. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
13. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы /авт. Сост. Т.Г, Кареева. Волгоград: Учитель, 2011г.
14. Шарманова СБ., Федоров А.И., Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие -Челябинск:УралГАФК,1999.