

Департамент образования администрации г. Кирова  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад № 42» города Кирова

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
от «08» 04 2024 г.  
протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ № 42  
Переславцева С. Л.

Приказ № 41-ОД  
От 08.04.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно –  
спортивной направленности  
«Детский фитнес «КРЕПЫШ»

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор составитель:  
Романова Анна Андреевна,  
Инструктор по физической культуре,  
I квалификационная категория.

г. Киров, 2024

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Развитие межполушарного взаимодействия «Веселые ладошки» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей в РФ// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678р.
- 3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 5.Распоряжение министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (с изменениями и дополнениями).
6. Устав МКДОУ № 42

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

### **Актуальность Программы.**

В настоящее время одним из элементов современной государственной системы физического воспитания является детский фитнес. Его средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного.

Современная система детского фитнеса представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики.

Детский фитнес базируется на огромном арсенале движений. Упражнения его направлены на работу, следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Детский фитнес - это гимнастика с оздоровительной направленностью. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений.

### **Значимость Программы для региона.**

Государство, и непосредственно регион, заинтересованы во всестороннем развитии ребенка. Социокультурные потребности и личное развитие ребенка неразрывно связаны с общей культурой.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

### **Новизна Программы.**

В программе раскрывается технология, в основе которой музыкальное движение, направленное на целостное развитие личности детей 3-7 лет. Программа соответствует средним возможностям детей.

### **Адресат Программы.**

**Адресат программы:** Программа обучения рассчитана на работу с детьми 3 до 7 лет.

**Объем Программы** – 46,5 часа.

**Количество детей в группе:** не более 10 человек.

**Срок освоения:** 31 неделя в рамках 1го учебного года. Всего количество занятий 124 для полного освоения программы.

**Форма обучения:** Очная, групповые занятия.

**Уровень программы:** Стартовый.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма организации образовательного процесса – занятие.

Программа не относится к категории разноуровневых по организационной структуре и организации содержания. Программой предусмотрено освоение содержания, соотносимого со стартовым (ознакомительным) уровнем.

**Режим занятий:** 1 занятию в неделю длительностью 15 – 30 минут в соответствии с возрастной образовательной нагрузкой.

### **Режим занятий.**

#### **Возрастные образовательные нагрузки**

<b>Возраст</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Длительность занятий</b>	<b>Количество занятий в месяц</b>	<b>Количество занятий в год</b>	<b>Количество часов в год</b>
дети 3-4 лет	Сентябрь - апрель	15 минут	4	31	7,75 часа
дети 4-5 лет	Сентябрь - апрель	20 минут	4	31	10,33 часа
дети 5-6 лет	Сентябрь - апрель	25 минут	4	31	12,92 часа
дети 6-7 лет	Сентябрь - апрель	30 минут	4	31	15,5 часа
<b>Итого</b>		1,5 часа	16	124	46,5 часа

### **Цели и задачи Программы**

**Цель:** приобщение детей к ценностям физической культуры в единстве трех составляющих ее содержание компонентов – телесного, интеллектуального и духовно–мировоззренческого.

*Телесный компонент* предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка.

*Интеллектуальный компонент* - направлен на развитие познавательных процессов средствами специально организованных физических упражнений.

*Духовно–мировоззренческий компонент* предполагает целенаправленное формирование у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи 1 года обучения:**

**Образовательные задачи:**

-формировать выразительность движений;

**Развивающие задачи:**

-развивать двигательное воображение и творческую фантазию;

**Воспитательные задачи:**

-создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно–ролевую направленность занятий;

**Задачи 2 года обучения:**

**Образовательные задачи:**

-продолжать формировать выразительность движений;

-способствовать формированию правильной осанки;

**Развивающие задачи:**

-продолжать развивать двигательное воображение и творческую фантазию;

-развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;

**Воспитательные задачи:**

-укреплять здоровье и повышать работоспособность детей–дошкольников;

-раскрывать творческий потенциал ребенка;

**Задачи 3 года обучения:**

**Образовательные задачи:**

-продолжать способствовать формированию правильной осанки;

**Развивающие задачи:**

-продолжать развивать двигательное воображение и творческую фантазию;

-продолжать развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;

**Воспитательные задачи:**

-способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;

**Задачи 4 года обучения:**

**Образовательные задачи:**

-учить и совершенствовать основные виды движений;

**Развивающие задачи:**

-эффективно развивать двигательные способности (силовые, скоростно - силовые, координационные и др.);

**Воспитательные задачи:**

-повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;

-создавать разностороннюю базу движений и жестов;

**Планируемые результаты освоения Программы.**

*По окончании 1 года обучения ребенок умеет:*

-выполнять движения выразительно;

-имеет двигательное воображение и творческую фантазию;

-принимать роль в сюжетно–ролевых занятиях;

*По окончании 2 года обучения ребенок умеет:*

-сохранять правильную осанку при движениях;

-различать музыкальные композиции на слух и двигаться ритмично;

-выполнять упражнения, придуманные самостоятельно.

*По окончании 3 года обучения ребенок умеет:*

-проявлять различные виды эмоций при выполнении упражнений.

*По окончании 4 года обучения ребенок умеет:*

-правильно выполнять основные виды движений;

-играть в подвижные и сюжетно-ролевые игры;

-выполнять комплекс движений и жестов;

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебный план занятий.

#### 1 год обучения (младшая группа).

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Музыкально-ритмический комплекс «Волк и семеро козлят на новый лад»	16 занятий	8 занятий	8 занятий	Итоговые занятия в форме закрепления материала
2	Музыкально-ритмический комплекс «Три поросенка»	15 занятий	7 занятий	8 занятий	
<b>Итого</b>		31 занятие	15 занятий	16 занятий	

### Учебный план занятий.

#### 2 год обучения (средняя группа).

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Музыкально-ритмический комплекс «Кошкин дом»	15 занятий	7 занятий	8 занятий	Итоговые занятия в форме закрепления материала
2	Музыкально-ритмический комплекс «Ребята, давайте жить дружно»	16 занятий	8 занятий	8 занятий	
<b>Итого</b>		31 занятие	15 занятий	16 занятий	

### Учебный план занятий.

#### 3 год обучения (старшая группа).

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Музыкально-ритмический комплекс «Приключения Буратино»	15 занятий	7 занятий	8 занятий	Итоговые занятия в форме закрепления материала
2	Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты»	16 занятий	8 занятий	8 занятий	
<b>Итого</b>		31 занятие	15 занятий	16 занятий	

### Учебный план занятий.

#### 4 год обучения (подготовительная группа).

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Музыкально-ритмический комплекс «По следам Бременских музыкантов»	15 занятий	7 занятий	8 занятий	Итоговые занятия в форме закрепления материала
2	Музыкально-ритмический комплекс «Снежная Королева»	16 занятий	8 занятий	8 занятий	
<b>Итого</b>		31 занятие	15 занятий	16 занятий	

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Условия реализации программы**

##### **Кадровое обеспечение**

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической деятельности в области педагогики и психологии детей дошкольного возраста.

##### **Материально-техническое обеспечение**

Музыкальная колонка, компьютер, спортивное оборудование (обручи, мячи, платочки, ленточки).

##### **Информационное обеспечение**

Карточки с изображением комплексов упражнений.

##### **Требование к безопасности образовательной среды**

Занятия проходят в групповом помещении, соответствующем «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

##### **Формы аттестации**

Итоговые занятия.

Итоговый мониторинг – оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы.

#### **4. ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Для педагога:**

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128с.
- Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006. – 272 с.
- Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
- Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.

##### **Для детей:**

Дидактические игры: «Кубики с упражнениями», «Карточки с заданиями».

##### **Для родителей:**

- Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.
- Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.