

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 «Машенька» города Пензы

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 8 «Машенька»
города Пензы
Протокол № 1
от «30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующим
МБДОУ детского сада № 8 «Машенька»
города Пензы
Г. А. Мальковой
Приказ № _____ от «01» сентября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кротова Тамара Викторовна,
воспитатель

г. Пенза, 2025 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский-фитнес» с элементами йоги, по уровню освоения стартовая.

- по содержанию является физкультурно-спортивной;
- по уровню освоения – стартовой;
- по форме организации – очной, групповой;
- по форме написания – модифицированной;

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Локальные акты учреждения:

- Устав МБДОУ детский сад №8 «Машенька» города Пензы;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад №8 «Машенька» города Пензы;
- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учреждения.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья, улучшение гибкости тела и повышению тонуса. В ходе полученных теоретических и практических знаний, дети будут лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе.

Так - же, дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, подверженность стрессу заметно уменьшится. Входящие комплексы программы будут способствовать улучшению осанки, чередование движения и покоя создадут неременное условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Новизна и отличительные особенности. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений и дыхательных практик. Активно используется метод «подражание», где в асанах изображаются позы зверей, птиц, растений. Асаны – позы йоги направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Не все позы просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать многое о себе. Активные упражнения из серии фитнес.

В отличие от других физических упражнений, имеющий больше динамический характер, в йога-фитнесе основное внимание уделяется

именно статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Педагогическая целесообразность

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Задачи:

- формировать правильную осанку;
- добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- развивать воображение, координацию движений;
- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет. В объединение зачисляются все желающие, без специального отбора на основании заявления родителей (законных представителей).

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 учебному часу (1 учебный час- 30 минут).

Особенности организации образовательного процесса

Уровень обучения стартовый (1 год).

Обучение основным асанам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой дети переходят к изучению более сложных поз и осваивают технику дыхания.

На практике используются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания в виде игры. Весь учебный материал

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

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты программы:

учащиеся будут знать правила безопасного поведения, выполнения базовых движений и элементов трудности, смысла спортивной терминологии, основных понятий музыкальной грамоты, целей, задач и особенностей современных направлений фитнеса;

учащиеся будут уметь контролировать в процессе занятия свою осанку, использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Метапредметные результаты программы:

уметь характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Личностные результаты освоения программ:

будут сформированы дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Учебно – тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теории	практики	
1	Вводное занятие	4	4	-	диагностическое тестирование, наблюдение
2	Дыхательные пробы	2	1	1	педагогическое наблюдение
3	Диагностика. Гибкость	6	2	8	педагогическое наблюдение, тестирование
4	Комплекс статических и динамических упражнений. Асаны в йоге.	12	-	12	педагогическое наблюдение

5	Танцевальный рисунок из асан. Суставная гимнастика.	14	-	14	педагогическое наблюдение
6	Создание образов живой природы. Построение поз через сказки	28	-	28	педагогическое наблюдение
7	Заключительная часть. Оценка состояния физического развития, физической подготовлен.	2	1	1	диагностическое тестирование, наблюдение
	Итого	72 ч.	8 ч.	64ч.	

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (4 ч.)

Теория: Знакомство с группой и программой.

Практика: Техника безопасности и правила поведения в зале.

Контроль - тестирование.

Раздел 2. Дыхательные пробы (2 ч.)

Теория: Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Практика: Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет, тестирование.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Диагностика. Гибкость (6 ч.)

Теория: Что такое гибкость?

Практика: общеразвивающие упражнения;

-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног.

Контроль: педагогическое наблюдение, упражнения для развития координации движений.

Раздел 4. Комплекс статических и динамических упражнений.

Асаны в йоге (12 ч.)

Теория: Что такое статические упражнения.

Практика: Упражнения «Сдуем с ладошки», статическое упражнение «Комплекс 3».

Контроль: педагогическое наблюдение, тестирование.

Раздел 5. Танцевальный рисунок из асан. Суставная гимнастика (14 ч.)

Теория: Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой). Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем.

Практика: Составление соревновательных композиций.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Создание образов живой природы. Построение поз через сказки (28 ч.)

Теория: Беседа: Живая природа.

Практика: Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек».

Контроль: педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Заключительная часть (2 ч.)

Теория: Беседа «Заповеди здорового образа жизни».

Практика: Ответы на вопросы.

Контроль: тестирование. (1ч.)

Практика: Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. Контроль: итоговое тестирование. (1ч.)

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 2 часа (1 час = 30 минут)

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- итоговое занятие;

- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт.

Форма организации учебного занятия

Основной формой занятий по данной программе является тренировка.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Помещение – спортивный зал	1
2	Спортивные коврики	15
3	скакалки	15
4	гимнастические палки	15
5	фитнес кирпичи	15
6	Колонка (звуковая)	1

Воспитывающая деятельность

Воспитательная работа в рамках программы «Детский фитнес» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе Рабочей программы воспитания МБДОУ детского сада № 8 «Машенька» г. Пензы.

Список литературы

1. Белов В.И. «Йога для всех», М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. «Творим здоровье души и тела», СПб, 1997.
3. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М. Просвещение, 1993г.
4. Хитлман Р. «Йога для здоровья», Москва, 1991.
5. Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой», М.- Метафора, 2003.
6. Элсуорт Абигейл «Наглядная йога», Москва, 2015.
7. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
3. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.

