

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом творчества  
Спасского района Пензенской области**

Программа принята педагогическим Советом  
МБОУ ДО ДТ Спасского района  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДОДТ  
Спасского района  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гулина  
31 августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГАРМОНИЯ»**

**Возраст детей: 5-6 лет**

**Срок реализации: - 1 год**

Педагог дополнительного образования:  
Духленкова Екатерина Владимировна

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония» по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – стартовой, по форме обучения – очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа способствует укреплению здоровья и предполагает множество видов физической активности, пропагандирует здоровый образ жизни.

### **Нормативно-правовые основы создания программы**

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (в качестве методических рекомендаций);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Устав и локальные акты МБОУ ДО ДТ Спасского района;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования МБОУ ДО ДТ Спасского района. Приказ № 61 от 30.08.2021г.

**Актуальность** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста

посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

**Отличительная особенность (новизна)** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные***

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей 5-6 лет; профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

#### ***Развивающие***

- развивать физические качества детей 5-6 лет (координацию, чувство равновесия, гибкость);
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

#### ***Образовательные***

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

#### ***Воспитательные***

- содействовать формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, закрепощенности, творчества в движениях.

### **Адресат программы.**

Программа адресована учащимся возраста 5-6 лет. Признаком возраста является начинающееся становление личности, формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное

развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы.

**Форма обучения** - очная.

**Объем и сроки освоения программы:** всего 144 часа.

**Режим реализации программы:** общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 35 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса**

Количество учащихся в группе 15-20 человек.

Основной формой организации двигательной деятельности детей 5-6 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

### Учебно-тематический план программы

№	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Основы физической подготовки	32	12	20
2	Стретчинг с элементами йоги	32	4	12
3	Основы танца	24	4	12
4	Гимнастика	32	4	12
5	Самомассаж	24	4	12
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		144	36	108

### Учебно-тематический план раздела «Основы физической подготовки»

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
---	---------------	--------	----------	-------------	----------------

1.	Ходьба, равновесие	2	2	4	Наблюдение, практические задания
2.	Бег, прыжки	2	4	6	Наблюдение, практические задания
3.	Общеразвивающие упражнения	4	8	12	Наблюдение, практические задания
4.	Подвижные игры	4	6	10	Наблюдение, практические задания
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	

### **Содержание работы.**

#### **Тема 1. «Ходьба, равновесие».**

*Теория:* развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика:* Техника выполнения ходьбы и бега, способствующие профилактике плоскостопия. Техника выполнения ходьбы, захвата пальцами ног гимнастической палки. Ходьба по неровной поверхности (по ребристой доске, по наклонной поверхности вверх и вниз). Комплекс упражнений в равновесии.

*Контроль:* выполнение контрольных упражнений.

#### **Тема 2. «Бег, прыжки».**

*Теория.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции. Беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

#### **Тема 3. «Общеразвивающие упражнения».**

*Теория.* Развитие основных мышечных групп и физических качеств. Беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### **Тема 4. «Подвижные игры».**

*Теория.* Правила и игровые действия подвижных игр. Беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Знакомство со стретчингом	4	8	12	Наблюдение, практические задания
2.	Разучивание базовых шагов степ-аэробики	4	6	10	Наблюдение, практические задания
3.	Знакомство учащихся с його-аэробикой	4	6	10	Наблюдение, практические задания
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	

### Содержание работы.

#### Тема 1. «Знакомство со стретчингом».

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. Беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### Тема 2. «Разучивание базовых шагов степ-аэробики».

*Теория.* Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества. Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности. Беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика.* Основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формирование правильной осанки, укрепление костно-мышечный корсета; развитие координации движений; укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы; развитие основных физических качеств (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### Тема 3. «Знакомство учащихся с його-аэробикой».

*Теория.* Знакомство учащихся с його-аэробикой. Беседа на тему техники безопасности на занятиях.

*Практика.* Развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

*Форма контроля.* Выполнение контрольных упражнений

### Учебно-тематический план раздела «Основы танца»

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Основы музыкального движения	4	8	12	Наблюдение, практические задания
2.	Элементы классического танца	2	4	6	Наблюдение, практические задания
3.	Элементы народного танца	2	4	6	Наблюдение, практические задания
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	

### Содержание работы.

#### **Тема 1. «Основы музыкального движения».**

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Специфика танцевального бега и шага. Танцевальные шаги. Повороты на месте. Выработка осанки. Разучивание танцевальных комбинаций.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений

#### **Тема 2. «Элементы классического танца».**

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

*Контроль:* Выполнение контрольных упражнений.

#### **Тема 3. «Элементы народного танца».**

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Элементы народного танца. Особенности народных движений. Сюжеты и темы некоторых танцев. Разучивание простейших танцевальных композиций.

*Контроль:* Выполнение контрольных упражнений.

### Учебно- тематический план раздела «Гимнастика»

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Оздоровительная гимнастика	6	10	16	Наблюдение, практические задания
2.	Дыхательная гимнастика	2	6	8	Наблюдение, практические задания

3.	Пальчиковая гимнастика	2	6	8	Наблюдение, практические задания
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	

### Содержание работы.

#### Тема 1. «Оздоровительная гимнастика».

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Форма контроля.* Выполнение контрольных упражнений.

#### Тема 2. «Дыхательная гимнастика».

*Теория.* Правила выполнения дыхательной гимнастики.

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Игры на дыхание. Дыхательная гимнастика в стихах. Упражнения из комплекса Стрельниковой.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

#### Тема 3. «Пальчиковая гимнастика».

*Теория.* Правила выполнения пальчиковой гимнастики.

*Практика.* Упражнения на развитие мелкой и общей моторики.

*Контроль.* Выполнение упражнений.

### Учебно-тематический план раздела «Самомассаж»

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Основы самомассаж	4	8	12	Наблюдение, практические задания
2.	Игровой самомассаж	4	8	12	Наблюдение, практические задания
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	

### Содержание работы.

#### Тема 1. «Основы самомассажа».

*Теория.* Правила проведения самомассажа.

*Практика.* Основные виды движений при выполнении самомассажа, основные виды движений при выполнении массажа.

*Контроль.* Выполнение упражнений.

#### Тема 2. «Игровой самомассаж».

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика.* Имитационные упражнения, мимические упражнения, упражнения для стоп, рук, спины.

*Контроль.* Выполнение упражнений.



### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

Рост показателей уровня физической подготовленности обучающихся. К концу года обучающийся умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения обучающийся знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;

Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Гармония»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей.

### **Формы, методы и средства реализации Программы.**

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

- а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### Виды занятий.

Тренировочное занятие.

Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).

Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

Контрольно-проверочное занятие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);

- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

#### **Материальная база:**

1. Спортивный зал

2. Коврики

3. Мячи

4. Обручи

5. Скакалки

6. Фитболы

7. Скамейки

8. Степ-платформы

#### **Фонотека:**

Музыкальные диски

Видеодиски

## **Литература**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.  
– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.  
СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 200

