

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

«Детский сад №59»

г. Иваново ул. Шошина д. 2А

Принято на заседании
Педагогического совета
протокол № 2 от 23 сентября 2025г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №59»

Н.С. Воронина
Приказ № 61 ОД от 23 сентября 2025г.



**Дополнительная общеразвивающая программа кружка
физкультурно-спортивной направленности
«Непоседы»**

Программа рассчитана на детей дошкольного
возраста 3 – 7 лет

Срок реализации с 01 октября 2025 г по 29 мая 2026 г

Составил:
Педагог дополнительного образования
Кислякова Ксения Ивановна

Иваново 2025

Пояснительная записка

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием различного спортивного инвентаря.

Актуальность - фитнес оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Занятия фитнесом в детском возрасте выступают как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по

- фитболу – гимнастика и специальные упражнения по различным видам аэробики;
- Зверо-аэробика – аэробика подражательного характера;
- Лого-аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший;
- спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс)
- стрейчинг –
- Step by step – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе.

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата;
2. Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
3. Формировать правильную осанку и укреплять мышцы стопы;
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Образовательные:

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
2. Формировать двигательные умения и навыки;
3. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения; умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
2. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
3. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Планируемые результаты освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:
- начальная диагностика (октябрь); - итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

Предполагаемые результаты к концу года (3-5 лет)

- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.

- Владеют новыми комбинациями движений.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

Предполагаемые результаты к концу года (5-6 лет)

- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Владеют обручем и всеми его способами.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.

Предполагаемые результаты к концу года (6-7 лет)

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.

1. Организационно – педагогические условия.

Возраст, сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 20 до 30 минут. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Возрастная группа 3-5 лет - 20 мин

Возрастная группа 5-6 лет - 25 мин

Возрастная группа 6-7 лет - 30 мин

Вводная часть: разминка 2-5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 10-20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, укрепление мышечного тонуса, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.