

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Звездочка»
_____ Скворцова Л.В.
Приказ № 131
от «29» августа 2024

СОГЛАСОВАНО
с советом родителей
протокол № 1
от «29» августа 2024

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Ассорти» (детский фитнес)

Пустынникова Елена Владимировна
инструктор по физкультуре

г.Черногорск,2024

Содержание программы

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Титульный лист | 1 |
| 2. | Пояснительная записка | 2 |
| 3. | Цель и задачи программы | 3 |
| 4. | Значимые для разработки и реализации программы характеристики | 3 |
| 5. | Содержание образовательной деятельности | 4 |
| 6. | Календарно-тематическое планирование | 5 |
| 7. | Планируемые результаты освоения программы | 10 |
| 8. | Система мониторинга | 10 |
| 9. | Организация предметно-развивающей среды | 11 |
| 10. | Список используемой литературы | 11 |

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Ассорти» (далее-Программа) разработана в соответствии с запросом родителей (законных представителей) для детей дошкольного возраста с 4 - 6 лет.

Рабочая программа дополнительного образования «Ассорти» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- упражнения на Балансборде;
- игровой стретчинг (стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость).

Актуальность Программы. Настоящая программа направлена на обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение детей к нестандартному инновационному оборудованию. Одной из актуальных проблем в настоящее время является факт задержки, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточно внимания уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является гармоничное физическое развитие, удовлетворение естественной потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Одним из таких направлений является Балансборд - тренажёр-балансир. Это не только прекрасный нейротренажер, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое- многое другое. Такой борд заменяет целый спортивный уголок. А значит, его можно использовать с детьми любого возраста. Под воздействием упражнений на Балансборде, улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка, настройки мозга для слаженной комплексной работы через занятия на Балансборде с применением сопутствующего нестандартного оборудования.

Задачи Программы:

- познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную).

Срок реализации Программы: 1 год обучения

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы: дети дошкольного возраста от 4 до 6 лет. На обучение принимаются дети без отбора, на добровольной основе по заявлению родителя (законного представителя) ребенка, договора на образование по дополнительным общеразвивающим программам дошкольного образования.

Содержание образовательной деятельности

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Первая (подготовительная) часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточению их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальные разминки.

Вторая (основная) часть включает упражнения на бордах, упражнения на бордах с предметами (мячи, обручи, резиновые кольца, мешочки с песком). В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений. Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Третья (заключительная) часть занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Используются упражнения на релаксацию, упражнения на растягивание и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа - упражнения игрового стретчинга.

Освоение программного материала осуществляется по следующим направлениям.

- «Упражнения с использованием Балансборда и дополнительного игрового и спортивного оборудования» (в том числе упражнения, способствующие мозжечковой стимуляции).
- «Игровой стретчинг».

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Календарно-тематическое планирование

| Месяц | Неделя | Тема | Содержание |
|----------|--------|--|---|
| Сентябрь | 1 - 2 | Диагностика координации движений и равновесия дошкольников | Тест Карта диагностики координации движений и равновесия дошкольников Приложение 1 |
| | 3 - 4 | Вводное занятие «Знакомство с бордом» | Упражнения на борде: Борд - лодочкой 1. знакомство с техникой безопасности; 2. встать на середину борда – постоять, почувствовать равновесие; 3. расставить ноги на ширину плеч, немного покачаться; 4. расставить ноги чуть шире, покачаться, сгибая поочередно одну и другую ноги; 5. повторить упражнение в сочетании с подъемом рук вперед – в стороны, вверх; можно при этом сжимать и разжимать кулачки, растопыривая пальцы; 6. покачиваясь на борде, выполняем упражнения руками поочередно - одна рука на пояс, другая на плечо; одна рука на плечо, другая вверх; одна вверх, другая на пояс и т.п.; 7. повторить упражнение, только руки ставятся вместе: на пояс -на плечо; на плечо –вверх; на пояс –вверх и т.п.; 8. измерить длину борда любым удобным для вас способом; 9. один ребенок раскачивается на борде, другой стоит на полу и держит его за руки. |
| Октябрь | 1 | «В гости к борду» | 1. повторить технику безопасности с детьми на занятиях с бордом балансиром. 2. танцевальная разминка «Зайчики», 3. игровые упражнения с «Мемо карточками» 4. борд-стретчинг «Деревце» 5 игра малой подвижности «Водители» |

| | | | |
|--------|---|--|---|
| | 2 | Борд разминка» «Качаемся - считаем» «борд -стретчинг» | 1.беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах. 2.танцевальная разминка «Зайчики» 3.игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 4. «Качелька» 5. «Считалка» 6. «Обратная считалка» 7. упражнение «Шагомер» игра малой подвижности «Радужные камешки» 8. борд-стретчинг «Звёздочка» |
| | 3 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «борд- стретчинг» | 1.повторить технику безопасности с детьми на занятиях с бордом балансиром 2. беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах. 3.танцевальная разминка «Осень» 4.упражнение по карточкам «Качаемся – считаем» 5. «Шагомер» упражнение по карточкам 6.«Шаги» игры с «Мемо карточками» 7.борд- стретчинг «Кошечка» |
| | 4 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «борд- стретчинг» | 1.повторить технику безопасности с детьми на занятиях с бордом балансиром 2. беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах. 3.танцевальная разминка «Осень» 4.упражнение по карточкам «Качаемся – считаем» 5. упражнение «Шаги наоборот» 6.упражнение «Волшебный сон» 7.игры с «Мемо карточками» 8.борд-стретчинг «Звёздочка» |
| Ноябрь | 1 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «борд- стретчинг» | 1.повторить технику безопасности с детьми на занятиях с бордом балансиром 2. беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах. 3.танцевальная разминка «Весёлая игра» 4. игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 5.упражнение «Змейка» 6. упражнение «Ракета» 7. игры с «Мемо карточками» 8.борд-стретчинг «Солнышко» |
| | 2 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «Борд- стретчинг» | 1.беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр. 2.танцевальная разминка «Весёлая игра», 3.игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 4. игровое упражнение «Прыг-скок» 5. игровое упражнение «Лодочка» 6. игры с «Мемо карточками» 7. игра малой подвижности «По волнам» (дети садятся на борд, как в лодочку, держатся рукой за край, раскачиваясь плывут) 8.борд-стретчинг «Волна» |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | 3 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «Борд- стретчинг» | 1.беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр с мячом. 2.танцевальная разминка «Весёлая игра», 3.игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 4.игровое упражнение «Отдаём честь» 5 игровое упражнение «Игра в мяч» 6.игры с «Мемо карточками» 7.борд-стретчинг «Лебедь» |
| | 4 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «Борд- стретчинг» | 1.беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах, правила выполнения физических упражнений и игр с кубиками. 2. танцевальная разминка «Аист» 3. игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 4. игровое упражнение «Кубики» 5. игровое упражнение «Кубики наоборот» 6. игры с «Мемо карточками» 7. борд-стретчинг «Рыбка» |
| Декабрь | 1 | «Борд-разминка» «Качаемся - считаем» «Борд- стретчинг» | 1.беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр. 2.танцевальная разминка «Аист» 3.игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 4. игровое упражнение «Сложные кубики» 5.игровое упражнение «Лошадка» 6. игры с «Мемо карточками» 7.борд-стретчинг «Слоник» |
| | 2 | «Борд-разминка» «Игры с лабиринтом» «Борд- стретчинг» | 1.правила выполнения упражнений с лабиринтом, попробовать провести шарик к финишу. 2.танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер» 3.игры с лабиринтами 4.борд- стретчинг «Ель большая» |
| | 3 | Борд «Борд-разминка» «Парные игры» «Борд- стретчинг» | 1.беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, а также какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений. 2.танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер» 3.парные игровые упражнения на балансирах 4.игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей 5. борд-стретчинг «Гора» |
| | 4 | «Борд-разминка» «Игра с мешочками» «Борд-стретчинг» | 1.техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах с мешочками 2.разминка «Весёлая игра» 3.игровые упражнения с мешочками 4.игра малой подвижности «Совушка» 5.борд-стретчинг «Волк» |
| Январь | 1 | «Борд-разминка» «Школа мяча» «Борд- стретчинг» | 1.как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах с мячами 2.танцевальная разминка «Весёлая игра» 3.парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи 4. игра малой подвижности «Мышата» |

| | | | |
|---------|---|--|--|
| | | | (дети идут по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту) 5. борд-стретчинг «Замок» |
| | 2 | «Борд-разминка» «Борд-аэробика» (в парах) «Борд-стретчинг» | 1. как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах, беседа, как себя вести во время парных упражнений. 2. танцевальная разминка «Аист», 3. разучивание ритмичных упражнений в парах под музыку 4. игра малой подвижности «Идет бычок качается» (ходьба по перевернутым бордам) 5. борд-стретчинг «Носорог» |
| | 3 | «Борд-разминка» «Борд-аэробика» (в парах) «Борд-стретчинг» | 1.как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений 2.танцевальная разминка «Аист» 3.игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей 4. ритмичные упражнения в парах под музыку 5. борд-стретчинг «Зайчик» |
| Февраль | 1 | «Борд-разминка», «Борд-аэробика» (в парах) «Борд-стретчинг» | 1.как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах в парах 2.танцевальная разминка в парах под музыку 3. борд-стретчинг «Медведь» 4.игра малой подвижности «Водители» |
| | 2 | «Борд- разминка» «Школа мяча» «Борд- стретчинг» | 1.беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах с мячами 2.танцевальной разминки в парах под музыку 3. парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи 4.борд-стретчинг «Лягушка» |
| | 3 | «Борд-разминка» «игры с лабиринтом» «Борд- стретчинг» | 1. правила выполнения упражнений с лабиринтом 2.танцевальной разминки в парах под музыку 3. упражнение с лабиринтом 4. борд-стретчинг «Божья коровка» |
| | 4 | «Борд-разминка» «Игра с мешочками» «Борд-стретчинг» | 1.техника безопасности во время упражнений на борд- балансирах с мешочками 2.совершенствование танцевальных движений в парах под музыку 3.игра «Передай мешочки» (дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Передают друг другу мешочки) 4.борд-стретчинг «Летучая мышь» |
| Март | 1 | «Танцуем с бордом» | мастер-класс «Танцуем с бордом» борд-стретчинг «Цапля» |
| | 2 | «Борд- разминка» «Школа мяча» «Борд- стретчинг» | 1.Беседа как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах с мячами 2.разминка «Танцуем с бордом» 3.игровые упражнения с маленькими мячами 4.борд- стретчинг «Волна». |
| | 3 | «Борд-разминка» «Игра-эстафета» | 1.танцевальная разминка «Весёлая игра» 2.игровые упражнения-эстафеты с балансирами 3.игра «Туннель» (дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов) 4.борд-стретчинг «Волна» |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| | 4 | «Борд-разминка» игра «Мемо карточками» «Борд- стретчинг» | 1.как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах. 2.танцевальная разминка «Аист» 3.игровое упражнение с набором «Мемо карточки» 4.борд-стретчинг «Морская звезда» |
| Апрель | 1 | «Борд-разминка» «Качаясь-развиваемся» «Борд-стретчинг» | 1.танцевальная разминка «Аист» 2.игровые упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 3.Игровое упражнение кубики «Кубики» 4.Игровое упражнение «Кубики наоборот» 5.Игровое упражнение «Сложные кубики» 6.борд-стретчинг «Слоник» |
| | 2 | «Борд-разминка» «Качаемся – считаем» «Борд-стретчинг» | 1.как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах. 2.«Танцуем с бордом» 3.игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» 4. игровое упражнение «Шаги наоборот» 5.борд-стретчинг «Дельфин» |
| | 3 | «Борд-разминка» «Игра-эстафета» «Борд-стретчинг» | 1.техника безопасности во время упражнений на борд- балансирах 2.разминка «Танцуем вместе» 3.игры-эстафеты 4.борд-стретчинг «Тянемся к солнышку» |
| | 4 | «Борд-разминка» «Парные игры» «Борд- стретчинг» | 1.техника безопасности во время упражнений на борд- балансирах 2.танцевальная разминка «Танцуем вместе» 3.парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями 4.борд-стретчинг «Самолёт взлетает» |
| Май | 1 | «Борд-разминка» «Игрового стретчинг» | 1.беседа «Что же такое стретчинг и для чего он нужен» 2.танцевальная разминка «Весёлая игра» 3.игровые упражнения с набором «Мемо карточки» 4.борд-стретчинг «Лодочка» 5. борд- стретчинг «Качелька» и другие задания по желанию детей |
| | 2 | «Борд-разминка» «Игры с лабиринтом» «Борд- стретчинг» | 1.правила выполнения упражнений с лабиринтом, пробовать провести шарик к финишу. 2.танцевальная разминка «Весёлая игра» 3.игры с лабиринтами 4.борд- стретчинг «Замок» |
| | 3 | «Борд-разминка»» «Борд-аэробика» (в парах) «Борд-стретчинг» | 1.как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд- балансирах в парах 2.танцевальная разминка в парах под музыку 3. борд-стретчинг «Рыбка» 4.игра малой подвижности «Водители» |
| | 4 | «Борд-разминка» «Мониторинг результативности» «Борд-стретчинг» | 1.беседа с детьми о технике безопасности во время упражнений на борд-балансирах 2.танцевальная разминка «Танцуем вместе» 3.игры-тесты 4.борд-стретчинг «Велосипед» |

Планируемые результаты

- у детей сформированы основные двигательные умения и навыки при выполнении упражнений на бордах;
- дети демонстрируют на занятиях различные виды работы с тренажёром-балансиром;
- дети владеют техническими приемами совершенствования межполушарного взаимодействия;
- дети умеют стабилизировать работу вестибулярной системы: умеют балансировать и сохранять равновесие;
- дети умеют понимать положение своего тела в пространстве;
- у детей будут развиваться слуховое внимание, тактильные ощущения и речь;
- дети знают основные требования к технике безопасности при работе на бордах.

Система мониторинга

Диагностика координации движений и равновесия дошкольников

Оценка координации движений:

- одновременное правильное выполнение – 3 балла

- не одновременное, но правильное выполнение движений - 2 балла

- нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов - 1 балл

Тест 1 Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает в противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе)

Тест 2 Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест 3 Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяет движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4 Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот

Тест 5 Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и

Тест 6 Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости Ребенок отводит перед правую руку и назад левую ногу и наоборот

Тест 7 Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия. Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается при том сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Организация предметно-развивающей среды

Оборудование (в расчете на группу 8 детей): борды по количеству детей; борд для взрослого; кинезиологические мешочки; палки гимнастические; мячи упругие малые теннисные; мячи большие и средние; воздушные шары; кубики; демонстрационные карточки с цифрами и фигурами; кегли; обручи среднего диаметра.

Список используемой литературы

1. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. - М.: Обруч, 2014;
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2014;
3. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
4. Божко В.Р. Упражнения игрового стретчинга. Ссылка:<https://nsportal.ru/detskiysad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/08/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretching>.
5. Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. 2016 Ссылка: http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710