Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1»

(МБДОУ Детский сад № 1)

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Педагогическим советом МБДОУ Детский сад № 1 Протокол от 29.09.2022 № 14 | **УТВЕРЖДАЮ**  Заведующий МБДОУ Детский сад № 1 Слесарева И.А. Слесарева Приказ от 29.09.2022 № 7 |

**Дополнительная образовательная программа для групп кратковременного пребывания «Кроха FIT»**

Составитель: авторский коллектив МБДОУ № 1

г. Энск

2022 г.

**Содержание**

|  |
| --- |
| 1. Пояснительная записка |
| 2. Цели и задачи реализации дополнительной программы |
| 3. Форма обучения |
| 4. Структура занятия |
| 5. Ожидаемые результаты |
| 6. Виды двигательной деятельности |
| 7. Используемая литература |
| 8. Аннотация к программе |

**1. Пояснительная записка**

Что выгодно отличает программу дополнительного образования «Кроха FIT» от множества имеющихся программ? Мы целостно решаем основные вопросы развития ребенка раннего возраста – комфортная социализация малыша в активной совместной двигательно-игровой деятельности с мамой. Ребенок после года начинает много и активно двигаться. Как правило, малыш уже научился ходить, и удержать маленького непоседу на месте практически невозможно. Сейчас ему нужно помочь приобрести новые навыки движения. А для этого следует уделять несколько минут в день гимнастике, которая укрепит еще слабые мышцы. Ведь те части тела, работа которых связана с прямохождением, испытывают непривычно большую нагрузку. Однако приемы детского массажа и гимнастики, которые использовались до года, теперь не годятся. Вокруг столько интересного — как же можно спокойно усидеть, а тем более улежать на месте! Остается заниматься укрепляющими и развивающими упражнениями незаметно для ребенка, в игре. Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. И известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности. Для формирования гармоничной личности в будущем очень важно уделить необходимое внимание ее становлению в детстве. Поэтому большинство родителей принимают решение отдать свое чадо в какой-либо кружок или секцию. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

В последнее время большую популярность приобрел детский фитнес. Это достаточно новый вид деятельности для ребенка, поэтому многих родителей интересует, по какому принципу строятся программы детского фитнеса и в чем его преимущества. Родителям, которые не мечтают о спортивной карьере для своего ребенка, полезным будет знать, что:

* детский фитнес, в отличие от профессионального спорта, не занимает много времени и не выматывает ребенка;
* упражнения детского фитнеса составлены таким образом, что в группе не бывает лучших и худших;
* методика детского фитнеса основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку в группе;
* встречи проводятся в игровой форме, что способствует не только физическому развитию ребенка, но и учит его общаться со сверстниками;
* упражнения детского фитнеса развивают в ребенке подвижность, гибкость и отличную координацию.

**2. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы**

**Цель:** способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, укрепление здоровья ребенка.

**Задачи**

**Для детей:**

* расширять спектр двигательных умений;
* развивать творческое самовыражение в игровых действиях
* укрепить здоровье,
* содействовать гармоничному психофизическому развитию;
* способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений;
* совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.

**Для родителей:**

* сформировать теоретические и практические основы освоения двигательных навыков ребенком;
* способствовать формированию семейной потребности к здоровому образу жизни, устойчивому интересу к совместным занятиям фитнесом;
* содействовать укреплению отношений «ребенок – взрослый» в условиях детского сада.

**Условия**

Для успешной реализации необходимы:

* групповое помещение;
* музыкальный центр с носителями информации;
* специальная одежда и обувь для занятий фитнесом;
* индивидуальные коврики для занятий в партере;
* спортивное оборудование (большие фитбольные мячи, гимнастические палки, обручи, мячики, платки, погремушки, мягкие модули, пирамидки и т. д.).

Обязательным условием на занятиях фитнесом является музыкальное сопровождение. Музыка позволяет гармонично развивать способности дошкольника, развивает выразительность и осмысленность исполнения ритмических движений, тренирует память и внимание. Дети любят заниматься под музыку, это улучшает их настроение, и тренировки проходят практически незаметно.

Музыкальное сопровождение – это методический способ, который ускоряет формирование и обогащение навыков и вызывает адекватную двигательную реакцию. Та или иная музыкальная композиция имеет определенные компоненты музыкальной выразительности. К ним принадлежит мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, метр, структура музыкального произведения. С ними обязательно следует считаться, выбирая для сопровождения музыкальную композицию для тех или иных упражнений. Также при выборе музыки педагогу необходимо учитывать возраст малышей. Поэтому для занятий с детьми от одного до двух лет подбирается музыка с простым и четким ритмом.

**3. Формы обучения**

Форма занятий – групповая.  
Основная форма обучения – очная.  
При необходимости программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.  
Возрастная группа – дети от одного до двух лет с мамами.  
Количество обучающихся в группе – шесть–восемь детей.  
Продолжительность занятия – 10–15 минут.

**4. Структура занятия**

Занятия построены на основе игрового сюжета с демонстрацией персонажа – мягкой игрушки. Обязательно используется подвижная игра, физкультурные упражнения, преодоление полосы препятствий. Совместная игровая деятельность мам и детей решает творческие задачи, проблемные ситуации, предложенные на занятии. Обязательно включена индивидуальная работа с детьми (так как в силу возраста детям сложно удерживать внимание на определенной задаче самостоятельно).

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым комплексом упражнений.

**5. Ожидаемые результаты:**

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, ребенок воспроизводит действия взрослого;
* ребенок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им;
* ребенок стремится двигаться под музыку, проявляет эмоциональный отклик на различные упражнения;
* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

**6. Виды двигательной деятельности**

Используемые в программе виды совместной двигательной деятельности:

**Ритмическая гимнастика.**  Движения выполняются под музыкальное сопровождение. Дети учатся их исполнять в такт музыки.

**Зверобика.** Воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.

**Логоритмика.** Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.

**Фитбол-гимнастика.** Подобранные преподавателем движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.

**Игровой стретчинг.** В форме игры педагогом даются упражнения на растяжку разных мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.

**7. Используемая литература**

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2–3 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 48 с.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001 г.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей (1–3).
4. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.
5. Парная гимнастика для дошкольников их родителей» / Учебно-методическое пособие / Т.Э. Токаева, Пермь, 1999 г.
6. Федорова С.Ю. Ритм – движенье – здоровье. Физкультурный комплекс для детей. – М.: АРКТИ, 2018. – 176 с.
7. Фирилева 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» 2016. – 352 с.

**8. Аннотация к программе**

Программа направлена на формирование и развитие двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей.

Совместные занятия фитнесом признаны психологами как оптимальные для психического комфорта и развития малышей; особенно важен телесный, тактильный контакт, который создает ощущение единения и благоприятным образом сказывается на ребенке. Встречи проводятся два раза в неделю в игровой форме, в них принимают участие дети и мамы. Мамы являются помощниками инструктора и тренерами для своих детей. Это способствует повышению активности детей и обеспечивает высокую эффективность занятий.

Продолжительность занятия 10–15 минут. Для занятий необходимо иметь удобную одежду и обувь для мамы и малыша.