

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 80» г. Орла
(МБ ДОУ «Детский сад комбинированного вида № 80» г. Орла)

302030 г.Орел, ул. Революции, д.13. Тел. (факс) (4862) 47-18-61

oo_orel_ds80n@orel-region.ru

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 80 г. Орла
Питулина А.И.

Приказ № 73-Д от 28.08.2025г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной
направленности «Попрыгунчики»**

Возраст обучающихся: 2-5 года

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Степанова Евгения Сергеевна

Орел, 2025

СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка:

- *направленность;*
- *актуальность программы*
- *отличительные особенности программы, новизна*
- *адресат программы*
- *объем программы, срок освоения*
- *формы обучения*
- *особенности организации образовательного процесса:*
- *формы реализации образовательной программы*
- *организационные формы обучения*
- *режим занятий*
-

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации

2.3. Оценочные материалы.

2.4. Методические материалы

3. Список литературы

4. Приложения

Календарный учебный график

Рабочая программа

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Попрыгунчики» разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

Современные родители беспокоятся о здоровье и всестороннем полноценном развитии своего малыша. Не секрет, что правильно подобранные физические нагрузки уже с ранних лет положительно сказываются на формировании не только опорно-двигательного аппарата ребёнка, но также являются неотъемлемой частью формирования его характера. Приняв решение о том, что их малыш должен заниматься спортом, родители сталкиваются перед непростым выбором: какой вид тренировок предпочесть? Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека. С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Детский фитнес». Программа охватывает младший

дошкольный возраст. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, косички и т.д. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины, свода стопы. Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений, ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям, и родителям. Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному».

- **Направленность программы.** Физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к физической культуре, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

- **Актуальность.** В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры, их двигательная активность минимальна. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб физическому развитию.

- **Отличительная особенность программы, новизна.** Новизна заключается в комплексном подходе решения и профилактики ряда проблем физического развития детей. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. В детском фитнесе есть несколько направлений. В данной программе будут использоваться следующие:

- Ритмическая гимнастика, аэробика – система физических упражнений,

построенная на связи движений с музыкой;

- Зверобика – аэробика подражательного характера.

- Логоритмика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

- Игровой стретчинг – оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата.

А также: Упражнения на укрепление свода стопы, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе. Подвижные и малоподвижные игры. Задания и упражнения даются в игровой форме.

- **Адресат программы.** Дети 3- 4 года, 4-5 лет.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

3-4 года.

В это время дети имеют некоторые особенности опорно-двигательного аппарата. Некорректные позы сидя и лежа в положении сидя ательностанут причиной нарушения

осанки, что, в свою очередь, приведет к нарушению работы системы кровообращения и дыхания. Игровая

деятельность

позволяет совершенствовать движения кистей и пальцев. Ребенок в 3-

4 года становится более координированным. Главным побочным эффектом

недоразвитости слизистой в этом возрасте являются частые заболевания

органов дыхания. В 3-4 года ребенок не способен самостоятельно

контролировать дыхание, подстраивая его ритм под ритм движения.

Еще одна особенность, неизменно отмечающая развитие детей в возрасте 3-4 лет — это намеренный характер игровых действий.

В 3-4 года дети чаще останавливаются на выборе нескольких предметов, необходимых для игры, особенно думая о том, как будут развиваться события дальше.

4-5 лет. В возрасте 4-

5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структуры функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать физкультурных

занятий в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо

также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным.

К пяти годам усиливается эффективность

педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных

процессов. Поэтому на занятиях в быту следует предлагать упражнения,

совершенствующие реакцию ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. Д.

- **Объем программы. Срок освоения.** Общее количество учебных часов – 36.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

- **Форма обучения.** Очная

- **Формы реализации образовательной программы.** Форма и тип занятия в основном соответствуют физкультурному занятию традиционного типа. Структура занятия делится на вводную, основную и заключительную.

В вводной части дети упражняются в разных видах ходьбы и бега, упражнения

на укрепление мышечного корсета для общего «разогревания» организма и подготовка его к предстоящей работе.

В основной части проводится аэробика, ОРУ на все группы мышц, в т.ч. с предметами, выполняются разнообразные основные виды движений, упражнения для профилактики плоскостопия, подвижная игра.

Заключительная часть направлена на постепенное понижение двигательной активности. В этой части занятия используются упражнения игрового стретчинга, пальчиковая и дыхательная гимнастика, релаксация.

- **Организационная форма обучения.** Групповые в группах одного возраста.
- **Режим занятий.**

Продолжительность занятий: 3- 4 года – 15 мин

4-5 года – 20 мин

Количество занятий в неделю – 1

1.2 Цельзадачиипрограммы.

Цель: повышение двигательной активности и развитие физических способностей (координация движений, сила, выносливость, скорость, гибкость) дошкольников через занятия детским фитнесом. А также профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Задачи

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-5 лет; профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно- сосудистой, нервной системы.

Развивающие

-развитие физических качеств детей 3-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

-развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

-формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

-воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Год обучени я	Количество о часов	Теоретические/практически е занятия	Аттестация промежуточная, итоговая(мониторинговые занятия)
------------------	-----------------------	--	---

Характеристика разделов программы «Попрыгунчики»

Аэробика. Ритмическая гимнастика. Это система упражнений, построенная на связи движений и музыки. В этот раздел так же включена зверобика – аэробика подражательного характера. А также лого-аэробика.

Упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.

Здоровые ножки. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата.

Дыхательная гимнастика – проводится на каждом занятии. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

Пальчиковые игры. Проводятся на каждом занятии. Упражнения направлены на развитие мелкой моторики рук.

Подвижные игры. Неотъемлемая часть занятий, для повышения двигательной активности, положительного эмоционального настроения детей и закрепления ОВД.

ОВД – основные виды движений: бег, метание, ползание, равновесие.

Релаксация – упражнение на расслабление. Способствуют снятию психоэмоционального и физического напряжения. Проводятся на каждом занятии.

1.4 Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

У детей сформирована правильная осанка;

Выполнение элементарных упражнений игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Выполнение связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);

Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

Сформирован интерес к собственным достижениям;

Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия и формы реализации программы

- программа рассчитана на 1 год обучения.
- занятия проводятся в физкультурном зале, во второй половине дня;
- форма занятий - групповая.

Для детей 3-4 лет 1 раз в неделю – 15 мин.

Для детей 4-5 лет 1 раз в неделю – 20 мин.

2.2 Формы аттестации

Аттестация промежуточная, итоговая (мониторинговые занятия)

2.3. Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, преподаватель кружка. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты,
- координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты

1. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

2. Координация движений.

Ходьба змейкой между расставленными кеглями (мячами) на равном расстоянии друг от друга. Фиксируется время выполнения упражнения и количество сбитых кеглей.

Девочки	9,8-11,5
Мальчики	9,5-11,0

3. Гибкость.

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

мальчики	1-4
девочки	7.

4. Равновесие.

Упражнение «Ровная дорожка». Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

5. Ловкость.

Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

мальчики	7-17
девочки	17.

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

2.4 Методические материалы

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития воспитанников и возможности реализации программы дополнительного образования «Попрыгунчики» физкультурно-оздоровительной направленности. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований
- Скамейки
- Мешочки для метания (набор 10 шт.) 100 - 120 г
- Мячи резиновые (различного диаметра).
- Мяч фитбол для гимнастики
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Дуга для подлезания (разной высоты)
- Музыкальный центр (бумбокс)
- Аудионоситель
- Султанчики
- Мячи малые массажные
- Мячи средние резиновые
- Гимнастические палки
- Косички
- Кочки-ежики
- Мешочки сенсорные
- Следочки-ладошки
- Дорожки здоровья

- Гантели
- Кубики
- Кирпичики
- Доски узкие
- Доски ребристые
- Обручи
- Крышки бутылочные
- Карандаши
- Бумага
- Платочки
- Парашюты

Список литературы.

1. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ, Москва - издательство «Гном» 2017 г.
2. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 с.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г.
4. Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
5. Филипповича В.И. «Теория и методика гимнастики», М. , «Просвещение», 1971г.
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ТЦ Сфера», 2014.
7. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников – ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017г.
8. Асачева Л.Ф, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб – Детство-пресс-2013г
9. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников – ООО «Тц «Сфера» - Москва 2018г
10. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
11. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
12. К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера