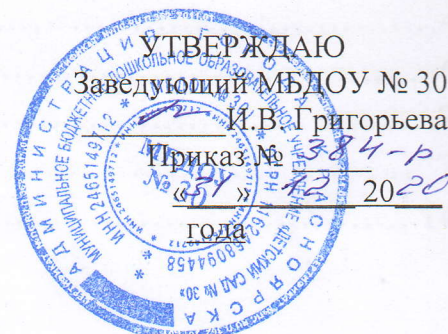


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 30»
660125, г. Красноярск, пер. Светлогорский 15 «а», т.253-20-85, 253-20-88
ИНН/КПП 2465149712/246501001, р/счет 40701810204071000532,
ОГРН 1162468094458, e-mail: mbdou30.2015@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
Протокол № 2
от «21» 11 2019 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 4 ДО 8 ЛЕТ

Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Виничина Кристина Александровна

Красноярск

Содержание

1. Актуальность программы.....	2
2. Цели и задачи программы.....	2
3. Основные принципы программы.....	3
4. Формы и режим обучения.....	4
5. Учебно-тематический план.....	6
6. Содержание программы.....	7
7. Методическое обеспечение программы.....	7
8. Список литературы.....	14

Актуальность программы

В английском fitness образовано от глагола to fit, что означает быть в хорошей форме, здоровым. Но если смотреть более широко, то это общая физическая готовность человеческого тела. Главный секрет фитнеса не в достижении высочайших результатов в спорте, а стимулированию к здоровому образу жизни. Все комплексы физических упражнений состоят так, чтобы принести максимальную пользу организму.

В последнее время все чаще можно услышать такое словосочетание, как детский фитнес, но не все знают, что это такое. Занятия детским фитнесом отличаются тем, что имеют ряд преимуществ. В первую очередь детский фитнес – это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребёнка. На занятиях дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплёскивают накопившуюся энергию, играя с другими малышами.

Детский фитнес – это своего рода спортивные занятия, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и даже восточных единоборств. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, мячом, гимнастическими палками и т.д..

В ДОУ занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Данная программа разработана для развитие физических качеств и психических качеств, развитие умственной сферы, формирование базовых двигательных умений и навыков детей в возрасте от трёх до семи лет.

Цель программы - развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста занятия детским фитнесом.

Задачи:

-оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);

- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, улучшать обменные процессы;
- улучшать координацию движений силу, скорость, выносливость;
- формировать двигательные умения и навыки;
- содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовать движения с музыкой;
- повышать интерес к занятиям спортом.

Основные принципы реализации программы:

-Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.

-Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребёнка к повышающей нагрузке.

-Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятиям возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

-Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность дает важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Срок реализации программы и периодичность занятий: программа рассчитана на два учебных года. Общее количество часов в год 32 часа. Продолжительность занятий для детей младшего дошкольного возраста 15-

20 минут, старшего дошкольного возраста 25-30 минут. Периодичность занятий -2 раза в неделю.

Этапы обучения

Первый год обучения (4-5 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Обучению выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (5-7 лет). Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению(импровизация).

Формы и режим обучения

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика):
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового аппарата;
- метод активной адаптации;
- метод упражнения (многократные повторения, музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года-первичное, в конце учебного года-итоговое);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Фитнес-тестирование: проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей-выполнения предложенных упражнений. 1-ый и 2-ой год обучения-дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти. 3-ий год обучения-дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Ресурсное обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре. Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты, фонотека(классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, фитболы, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в группе, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

**Учебно-тематический план
1-ый год обучения (младший дошкольный возраст 4-5 лет)**

№ п/ п	Разделы программы	Общее количес во часов в год	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Фитбол-гимнастика	4	1	3
2	Ритмическая гимнастика	6	1	5
3	Упражнения с предметами(гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	7	1	6
4	Игровой стретчинг	8	2	6
5	Тренажёры	5	1	4
6	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	2	0.5	1.5
Итого часов:		32	6.5	25.5

**Учебно-тематический план
2-ой год обучения (старшая группа 5-6 лет)**

№ п/ п	Разделы программы	Общее количес во часов в год	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Фитбол-гимнастика	5	0.5	4.5
2	Ритмическая гимнастика	5	0.5	4.5
3	Упражнения с предметами(гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	6	-	6
4	Игровой стретчинг	7.5	1	6.5
5	Тренажёры	6.5	0.5	6
6	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	2	-	2
Итого часов:		32	2.5	29

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождения полосы препятствий под ритмическую музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол-гимнастика, йога, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе: В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это может быть танцы-разминки со специальной подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняют под ритмическую музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника, выполняются лежа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы , развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др..

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Тренажёры-способствуют всестороннему развитию ребёнка: повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную

деятельность дошкольников, побуждает легкое творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями.

Фитбол-гимнастика-это занятие на больших мячах. Их проведение решает целый комплект задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики-общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но возможностью изменять содержания в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг-это система статических растяжек. Любое движение нашего тела-это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела- это наша молодость, а молодость здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений-вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчингнаправлен на активизацию защитных сил организма, развития пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового

стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность-образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность-регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учёт возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребёнка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используют метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательное стремление к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-целостное отношение с собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубоких выдох. Это важно для полной вентиляции альвеол легких. Через эти упражнения

укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет назначение, связанное с каким-либо образом и чаще всего произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те ли иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2. Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках по кругу;
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твердой поверхностям (скамейка);
- ходьба с различными движениями рук и ног;
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе;
- приставной шаг вправо, влево, вперед, назад;
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения на развития навыков бега:

- бег змейкой;
- бег по прямой линии;
- бег на месте;
- бег со сменой направления и скорости по сигналу;
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет);
- эстафета;
- челночный бег;
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах;
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной);
- прыжки на месте, ноги врозь (скрестно-врозь);
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.);
- прыжки через скакалку (первый год обучения-формирование основ передвижения, второй год обучения-закрепление навыка передвижения);

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе;
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча;
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений;
- броски об пол;
- отбивание мяча с бегом боковым галопом;
- ведение мяча ногой – «футбол»;
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «Детство»;
- упражнения в равновесии с фитболами.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я-балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка-мышка», «Гуси прячут крылышки», «Ёлочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч по дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Венечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

Силовые упражнения: «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ёжик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребёнка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зёрнышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конноки-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробьишки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Предполагаемые результаты:

В конце I года обучения ребёнок умеет:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий, ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки), Выполнять ОРУ (по выбору педагога) не прерывно под музыку в различном темпе;
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;
5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание).

В конце II года обучения ребёнок умеет:

1. Владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
2. Владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение. Самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
4. Выполняет с помощью педагога упражнения стретчинга, знает названия поз, стремится контролировать движение и дыхание;
5. Использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность.

Список литературы

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет. -М.:ТЦ Сфера, 2014г..
2. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». СПб., 2007.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.-М-1012г.
5. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг»- М. 2012 г.
6. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры для в детском саду. -М. 1974 г.