

НЕФТЕЮГАНСКОЕ РАЙОННОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий НРМ ДОБУ
«ЦРР - д/с «Теремок»
Приказ №201 – О
от «31» августа 2021г.

НРМ Подписано
цифровой
ДОБУ подписью: НРМ
ДОБУ "ЦРР - д/с
"ЦРР - д/с "Теремок"
"Теремок" Дата: 2021.08.31
10:07:34 +05'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-Kids»
на 2021-2022 учебный год

Автор - составитель:

Составитель: Семикоз К.С.

Инструктор по физической культуре

пгт. Пойковский

2021г.

Содержание		
1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Актуальность программы.	3
1.3.	Цели и задачи реализации программы.	4
1.4.	Планируемые результаты.	5
1.5.	Объем образовательной нагрузки.	5
1.6.	Принципы реализации программы.	6
1.7.	Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе.	6
1.8.	Перечень основных видов физических упражнений.	8
1.9.	Диагностические методики.	9
2.	Материально-техническое обеспечение.	10
2.1.	Перспективное планирование.	11
	Список литературы.	12

1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» детей разработана на основе следующих нормативных документов:

– Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

– Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28,

– Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2; 4;

– Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от 4 до 5 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность составляет 4-5 лет -20 минут. Набор обучающихся носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

1.2. Актуальность программы.

Слово «Фитнес» происходит от английского «**to be fit**» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться очень многому, чтобы превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, т.е. организм может развиваться только в движении.

Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях,

связанная с механизмом саморегуляции активности.

Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития качества жизни. Не вызывает сомнений, что между фитнесом и здоровьем детей существует взаимосвязь.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Танцевальное искусство имеет многовековую историю и это не случайно. Танцуя, человек самовыражается, а нашим детям особенно хочется самоутвердиться и выразить свои эмоции. Именно сейчас в дошкольном возрасте необходимо помочь ребенку в реализации этой потребности.

Программы по физическому воспитанию для ДОО не удовлетворяют полностью потребность детского организма в двигательной активности.

Сложилось противоречие между низким уровнем двигательной активности детей в детском саду и недостаточностью в образовательном учреждении дополнительной программы по ее формированию. В следствие выше сказанного возникла необходимость для создания данной программы, которая включает в себя средства и методы для решения данной проблемы.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы содействие гармоничному физическому развитию личности дошкольника средствами детского фитнеса, развитие основных физических качеств и чувства ритма, формирование творческих способностей по средствам ритмических движений. Исходя из целей программы предусматривается решение следующих задач:

Образовательные:

1. Умения работать в коллективе и знакомство с азами фитнес направлений;
2. Учить начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

3. Учить определять музыкальные жанры, различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

Развивающие:

1. Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

2. Развитие ловкости, точности, координации движений; формирование правильной осанки, красивой походки; воспитание выносливости, развитие силы, развитие умения ориентироваться в пространстве, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

3. Развитие творческого воображения и фантазии, развитие способностей к импровизации в движениях;

4. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике, тренировка подвижности нервных процессов, развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;

5. Содействовать профилактике плоскостопия;

6. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем;

7. Способствовать формированию правильной осанки;

8. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

2. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми

1.4. Планируемые результаты

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

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Сформирован интерес к собственным достижениям;
4. Сформирована мотивация здорового образа жизни
5. Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
6. Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
7. Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

1.5. Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 32 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 15 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня в спортивном зале. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут.

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

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

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

1.6. Принципы реализации программы:

2. **Принцип индивидуальности-** контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
3. **Принцип систематичности-** подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
4. **Принцип длительности-** применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
5. **Принцип умеренности-** продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
6. **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.

1.6. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные

группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

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 и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие 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 стретчингу:

1. Наглядность – образный показ;
2. доступность;
3. обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
4. систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
5. закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально дифференцированный подход;
6. учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка;
7. сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга 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 используется 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 сознательного стремления 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-ценностное отношение к 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 глубокий выдох.

Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. 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.

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 или иные упражнения.

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

1.7. Перечень основных видов физических упражнений.

Упражнения для развития навыков ходьбы:

1. ходьба на носках, пятках, по кругу,
2. ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
3. ходьба с различными движениями рук и ног,

Ходьба различными способами:

1. в полуприседе, в полном приседе,
2. приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
3. ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

1. бег змейкой,
2. бег по прямой линии,
3. бег на месте,
4. бег со сменой направления и скорости по сигналу,
5. медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
6. эстафета,
7. челночный бег, подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

1. прыжки на фитболах,
2. прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
3. прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
4. прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед,
5. прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
6. прыжки через скакалку (первый и второй год обучения)
7. формирование основ передвижения, третий год обучения
8. закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

1. различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
2. ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

1. метание мяча,
2. перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
3. броски об пол,
4. отбивание мяча с бегом боковым галопом,
5. ведение мяча ногой «футбол»,

Упражнения в равновесии:

1. все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

1.9. Диагностические методики

1. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

2. Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

1. Дорожки для профилактики плоскостопия
2. Дуги для подлезания
3. Мячи – хопы
4. Фитбол
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические палки
7. Скакалки
8. Степ-платформа
9. Гимнастическая стенка
10. Мячи разных размеров
11. Обручи большие и маленькие
12. Набивные мячи
13. Мешочки для метания
14. Дорожка здоровья
15. Кубы
16. Диски здоровья
17. Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

2.1. Перспективное планирование

Месяц	№	Раздел	Название	Цель
Октябрь	1-2	<i>Гимнастические Упражнения</i>	«В небе облака» «По ниточке»	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.

	3-4	<i>Суставная гимнастика</i>	«Горошины цветные»	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов.
Ноябрь	5-6	<i>Гимнастические упражнения</i>	«Солдатики»	Формирование правильно осанки.
	7-8	<i>Суставная Гимнастика.</i>	«Горошины цветные»	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов.
Декабрь	9-10	<i>Гимнастические упражнения</i>	«Шалунья»	Развитие двигательной активности.
	11-12	<i>Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)</i>	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса.
Январь	13-14	<i>Гимнастические упражнения</i>	«Шалунья»	Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.
	15-16	<i>Дыхательная гимнастика.</i>	«Ёжик» «Шар лопнул»	Развитие дыхательной системы.
Февраль	17-18	<i>Упражнения на фитолах.</i>	«Воробьиная дискотека»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.
	19-20	<i>Упражнения на расслабление</i>	«Сосулька»	Расслабление мышц рук и ног.
Март	21-22	<i>Суставная гимнастика</i>	«Танго сидя»	Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти.
	23-24	<i>Приемы массажа и самомассажа</i>	«Я в ладошки хлопаю»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания.
Апрель	25-26	<i>Гимнастические упражнения</i>	«Рок-н-ролл»	Развитие силы мышц брюшного пресса и Разгибания бедра.
	27-28	<i>Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.</i>	«Элементы детской йоги»	Развитие внимания.
Май	29-30	<i>Упражнения на фитолах</i>	«Грозы»	Развитие силы мышц рук.
	31-32	<i>Подвижные игры.</i>	«Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом»	Развитие ловкости, умения работать в команде.

Литература

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей старшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. -СПб.:Речь,2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010