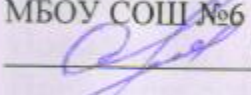


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6
ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «ЛИСИЧКА»

«Согласовано»

Заместитель директора
по дошкольному воспитанию
МБОУ СОШ №6

 Околот А.А.

« 30 » 08 2019г

«Утверждаю»

Директор
МБОУ СОШ №6

 Л.А. Ляпина



« 30 » 08 2019г

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Детский фитнес»

Для детей 3-5 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Гаврилова Ксения Андреевна
инструктор по физической культуре

го Мытищи 2019

Содержание

1. Пояснительная записка

Введение.....	2
Цель и задачи программы.....	3
Актуальность.....	3
Новизна.....	4
Принципы реализации программы.....	4
Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.....	4
Сроки реализации программы.....	5
Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей.....	5
Формы и режим занятий	6
Ожидаемые результаты	6
Формы подведения итогов.....	7

2. Содержание работы кружка

Учебно-тематический план.....	7
Календарно-тематический план	

3. Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы.....	8
Список использованной литературы.....	9

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Введение

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».

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

Задачи:

- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, гибкость;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»:

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.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» 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 сухожильно-связочного аппарата.

А так же: 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.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы;
- Принцип доступности предусматривает осуществление работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»: программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 5 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»:

Программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество часов в год – 64 ч.

Этапы обучения

- Обучение простым упражнениям. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений.
- Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения.
- Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.
- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

При работе используются следующие **методы и приемы обучения**:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

При работе с детьми планируются следующие формы обучения:

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без них. В занятие данного типа входят аэробные упражнения, элементы силовой гимнастики и акробатики, стретчинг.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

Формы и режим обучения

Форма и тип занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического 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.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся:

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в степ-аэробике, силовой гимнастике, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Наполняемость объединения составляет не более 15 человек.

Объем нагрузки: 2 раза в неделю при продолжительности одного занятия для детей 3-5 лет в 20-25 минут.

Планируемые результаты освоения программы.

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

- У детей сформирована правильная осанка;
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Выполнять 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.

Формы подведения итогов.

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Контрольные занятия проводятся два раза в году. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально и не афишируются.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА

Учебно-тематический план

Тема		Количество часов
1.	Упражнения с предметами	8
2.	Аэробика. Ритмическая гимнастика	10
3.	Здоровые ножки	10
4.	Игровой стретчинг	10
5.	Дыхательная гимнастика	5
6.	Пальчиковая гимнастика	5
7.	Подвижные игры	4
8.	ОВД	9
9.	Релаксация	3
	Всего	64 часа

Содержание тем, используемых в программе.

1. 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*.
2. Упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.
3. Здоровые ножки. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы.
4. Игровой стретчинг - оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата.
5. 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.
6. Пальчиковые игры. Проводятся на каждом занятии. Упражнения направлены на развитие мелкой моторики рук.

7. Подвижные игры. Неотъемлемая часть занятий, для повышения двигательной активности, положительного эмоционального настроения детей и закрепления ОВД.
8. ОВД – основные виды движений: бег, метание, ползание, равновесие.
9. Релаксация – упражнение на расслабление. Способствуют снятию психоэмоционального и физического напряжения. Проводятся на каждом занятии.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Музыкальный центр
2. Аудионоситель
3. Султанчики
4. Мячи малые массажные
5. Мячи средние резиновые
6. Гимнастические палки
7. Косички
8. Кочки-ежики
9. Мешочки сенсорные
10. Следочки-ладошки
11. Дорожки здоровья
12. Гантели
13. Кубики
14. Кирпичики
15. Доски узкие
16. Доски ребристые
17. Обручи
18. Крышки бутылочные
19. Карандаши
20. Бумага
21. Платочки
22. Парашюты

Список используемой литературы.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» были использованы:

1. «От рождения до школы» - основная образовательная программа дошкольного образования» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ТЦ Сфера», 2014.
3. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников – ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017г.
4. Асачева Л.Ф, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – Спб – Детство-пресс-2013г
5. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников – ООО «Тц «Сфера» - Москва 2018г