

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №15»

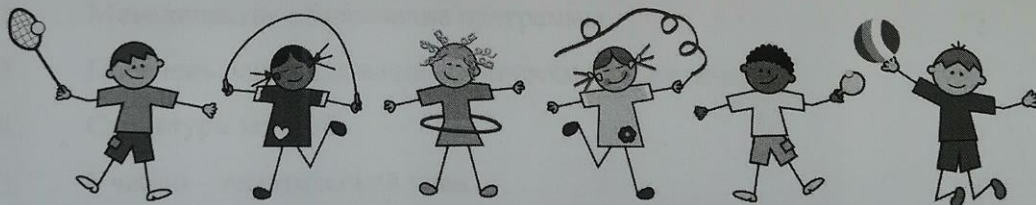
Принята на заседании
Педагогического Совета
от «12» 04 2021 год
Протокол № 3



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 15
Фокина А.А.
«12» апр 2021 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАМА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 4-7 (8) лет
Срок реализации: 1 год



Автор - составитель
Гончарова Ольга Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Иваново

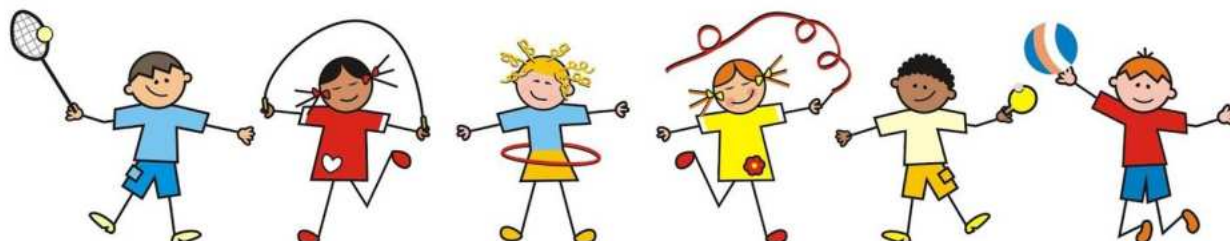
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №15»**

Принята на заседании
Педагогического Совета
от «___» _____ 20___ год
Протокол № ____

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 15
Фокина А.А
«___» _____ 20___ год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 4-7 (8) лет
Срок реализации: 1 год



Автор - составитель
Гончарова Ольга Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Иваново 2021 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	5
1.4.	Цели и задачи программы	5
1.5.	Отличительные особенности	6
1.6.	Возрастные особенности	7
1.7.	Условия и сроки реализации программы	8
1.8.	Ожидаемые результаты	9
1.9.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание психолого- педагогической работы	12
2.2.	Методическое обеспечение программы	12
2.3.	Перечень основных видов физических упражнений	14
2.4.	Структура занятий	17
2.5.	Учебно – тематический план	18
3.	Организационный раздел	21
3.1.	Материально- техническое и методическое обеспечение программы	21
	Приложение	24

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК-1232/09 от 28. 04. 2017 г.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Краткая характеристика программы

По форме составления - модифицированная

По форме реализации - групповая
По возрасту детей – от 4 до 7
По срокам реализации- 1год

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

1.2. Направленность программы

Программа по дополнительному образованию физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес», направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Фитнес направления

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика» - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top - укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

Baby games - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

1.4. Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;

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

Развивающие

-развитие физических качеств детей 4-7 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, умению согласовывать движения с музыкой.

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.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4 -7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

1.6. Возрастные особенности детей

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сензитивными периодами. С нейропсихологической точки зрения сензитивность означает достижение теми или иными мозговыми центрами того уровня зрелости, при котором резко возрастает их чувствительность к соответствующим воздействиям среды. При наличии адекватных раздражений этих центров ускоряются темпы достижения ими функциональной зрелости, что, в свою очередь, приводит к активному формированию тех звеньев психических функций, которые обеспечиваются этими центрами.

Ранний возраст – это период, в который происходит развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит запуск механизмов развития всех способностей ребёнка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем. Двигательная деятельность детей раннего возраста требует многовидовой подготовки. На пятом году жизни умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила и быстрота, и четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности, так же на пятом году жизни ускоренно развиваются два основных движения: равновесие и прыжки. На шестом году жизни отмечается умеренный рост в развитии трёх качеств: выносливость, скоростная сила и гибкость, и двух способностей: дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности. Ускоренно развиваются четыре основных движения: движения руками и ногами, ходьба и метание. На седьмом году жизни отмечается умеренный рост двух способностей: дифференцировка силовых напряжений и координационные способности, ускоренно развиваются такие физические качества как гибкость и ловкость. Так же на седьмом году жизни отмечается умеренное развитие семи основных движений (бег, прыжки, ходьба, лазание, метание, движения ногами и руками) за исключением равновесия.

Поэтому так важна коррекционно – оздоровительная работа по физическому воспитанию. Это, прежде всего обучение движениям частей тела (локальные движения), сочетаниям движений частей тела и целостным движениям, т.е. перемещением тела. Первые две разновидности характерны для общеразвивающих упражнений. Третья разновидность относится к основным движениям: ходьба, бег, лазание, прыжки, метание. В процессе обучения детей основным движениям необходимо целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д. От уровня развития

физических качеств напрямую зависит успешность в освоении необходимых для жизни умений и навыков.

В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы. Поэтому физическое воспитание детей можно считать первой ступенью воспитания и обучения вообще.

1.7. Условия и сроки реализации программы

Условия реализации программы

Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим, Е.И. Подольской, О.В. Давидова и др.

Материально-техническое оснащение представлено наличием отдельного помещения (спортивный зал, музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря и спортивной формы у детей и у инструктора.

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в дневное время, продолжительность занятий у детей 4-5 лет- 20 минут, у детей 5-6 лет 25 минут, 6-7 лет 30 минут.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

Тренировочное занятие.

Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).

Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

Контрольно-проверочное занятие.

1.8. Ожидаемые результаты освоения программы

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

К концу года воспитанники:

- ходят ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняют несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегают и прыгают под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знают, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполняют с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- ритмично двигаются в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполняют ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполняют упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеют техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетают двигательные упражнения с дыханием;
- выполняют комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанники знают:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

1.9. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (оценка достижения детей). – Волгоград, изд. «Учитель» 201

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества

№ п/п	ФИ ребёнка	Владение основными приёмами дыхательной гимнастики	Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга	Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений	Сформированность навыков владения элементами степ-аэробики	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого. 3 балла.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого. 2 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности. 1 балл.

2.Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого – педагогической работы

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, прохождение полосы препятствий под ритмичную 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, фитбол-гимнастика, 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.

2.2. Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе. В каждое занятие включены:

спортивно - 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.

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

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.

- *Фитбол - гимнастика* – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение 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 и возможностью изменять содержание 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 с элементами 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 и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность

упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. 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.

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 ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. 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.

2.3. 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, вперёд, назад, ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для 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, эстафета, челночный бег подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах, прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь), прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед, прыжки из обруча в обруч (70-80 см.), прыжки через скакалку (формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

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, упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

упражнения в равновесии с фитболами, различные ее виды равновесия.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покотился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка 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 на 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: «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сид на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике 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», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Триporосенка», «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», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «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», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «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».

Различные танцевальные шаги :

(полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

2.4. Структура занятий

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	3-5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	12-15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
Заминка	1-2 мин	Низкоударные упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

Партерные упражнения	5-7 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.
Заключ. часть	2-3 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

2.5. Учебно – тематический план

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	
	Комплекс аэробики «Кошечка» Круговая тренировка Дыхательное упражнение «Водолаз»		2
	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Эстафета с обручами Стретчинг «Домик»		2
	Аэробика «Обезьянки» Комплекс упражнений на баланс – платформе» Стретчинг «Ветер»		2

Аэробика с флажками Силовые упражнения б/предметов Дыхательное упражнение «Гуси шипят»		1
Силовая гимнастика с гантелями Стретчинг «Струнка» Эстафета с мячом		2
Ганцевально - игровая композиция «Рябина» Стретчинг «Журавль» Упражнения с кистевым эспандером.	1	2
Итоговое занятие по аэробике		1
Техника безопасности на фитболах	1	
Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка» Пальчиковая гимнастика с прищепками		2
Аэробика с фитболами Комплекс упражнений с гим.палками. Стретчинг «Ракета»		2
Ходьба и бег с разным положением рук и ног Комплекс гимнастических упражнений на фитболах Кинезиологическое упражнение ухо, нос		2
Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля» Дыхательное упражнение «шар»		1
Итоговое занятие на фитболах		1
Техника безопасности на степ-платформах	1	

Корректирующая ходьба по массажным коврикам, дорожкам, кочкам. Танцевальная композиция на степ-платформах «Русская плясовая» Упражнения с кистевым эспандером		2
Беговые и прыжковые упражнения Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»		2
Зверобика Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»		2
Танцевальный комплекс		1
Итоговое занятие		1
Итого:	4	28
	32	

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 29 мая.

3. Организационный раздел

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции,
- позиции при взаимодействии;
- активности,
- самостоятельности, творчества;
- эмоциональности,
- индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка
- внимание к эмоциональным потребностям детей
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения
- созданы условия для развития и обучения

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3
2	Велотренажер детский	1
3	Дорожка массажная	2
4	Дуга для подлезания	8
5	Канат	1
6	Канат гимнастический	1
7	Кегли	2 компл.

8	Кегли с мячами	1
9	Коврики для стретчинга	20
10	Кольцеброс	3
11	Конус с отверстиями	4
12	Кубики	15
13	Мат большой	1
14	Мат малый	6
15	Мешок для прыжков	2
16	Мячики для метания	15
17	Мешочки с песком	25
18	Мостик-качалка	4
19	Мяч баскетбольный	2
20	Мяч массажный	15
21	Мяч резиновый	20
22	Мяч фитбол	15
23	Обруч	20
24	Палка гимнастическая	20
25	Полусфера балансировочная	2
26	Скакалка	20
27	Тоннель детский	4
28	Тренажер детский «Беговая дорожка»	1
29	Флажки цветные	15
30	Ходунки на веревочках	3
31	Эспандер кистевой	20
32	Степ-платформы	10
33	Баланс - платформы	9
34	Подушка балансировочная	2

Список литературы

Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании», М. «Астель» 2002 г.
2. Конституция Российской Федерации, М. «Элит-2000», 2002 г.
3. Концепция развития дополнительного образования до 2010 г.
4. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 года. Журнал «народное образование», 1993 г.
5. Устав МБДОУ «Детский сад №15»
6. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Журнал «Внешкольник», 1997г.\

7. Правила внутреннего трудового распорядка.
8. СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»..
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования от 1.10.11 г.
10. Инструкция по технике безопасности (введена в приказ 24 ОД от 1.01.11г. ИОТ-С 0003-11)

Для педагога:

1. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.- 3е изд., дополнено и исправлено –М.: ТЦ Сфера, 2020 -112с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие 3-5 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2018. -160с.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2006.-128с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб. Речь. 2001.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М. 1994.
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 “, 2000.
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. - М., “Знание” 1980
9. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. 1996.
10. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под редакцией З.И.Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с.

Для детей:

1. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки. – М.: Эксмо, 2002
2. Кеменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика. – Издательская группа «Весь», 2004
3. Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. – Киев.: Здоровье, 1980
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – данс» - СПб, Детство – Пресс, 2007
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПб: Детство – Пресс, 2006
6. Фирилева Ж.Е. Танец как средство оздоровления детей школьного и дошкольного возраста. – СПб.: Изд – во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006

Приложение 1

Консультирование родителей. Методические рекомендации по проведению утренней Фитнес – зарядки дома.

Фитнес-зарядка является важным средством оздоровления и развития дошкольника. У регулярно занимающихся Фитнес-зарядкой детей быстрее исчезает чувство сонливости, возникает бодрость, наступает эмоциональный подъем, возрастает выносливость и улучшается настроение. Очевидно, что необходимость после пробуждения приступить к выполнению упражнений дисциплинирует ребенка, вырабатывает силу воли и правильную привычку встать утром и выполнить оздоровительный комплекс.

Цель фитнес-зарядки – «пробудить» организм, настроить его на продуктивный день, воздействовать на мышечную систему, активизировать сердечно-сосудистую систему, систематизировать дыхание и настроить другие системы организма на правильный функционал.

Фитнес-зарядка непродолжительна и занимает по времени 5-12 минут. Физическая нагрузка при этом невысокая.

Комплекс утренней Фитнес – зарядки:

Мышцы груди. И.П.(исходное положение) Ноги на ширине плеч, свернутое полотенце («Жгут») за спиной, ровно между лопатками. Глубокий вдох – медленно потянуть полотенце вверх. Выдох – и возвращение в И.П. 10 раз.

Плечи. И.П. Ноги на ширине плеч. Вытянуть вперед прямые руки, полотенце примерно на уровне шеи. Вдох и на выдохе поднять руки над головой. Вдох – и на выдохе вернуться в И.П. 10 раз.

Корпус. И.П. Ноги на ширине плеч, полотенце «Жгут» за плечами. Вдохнуть и на выдохе наклониться влево, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Вдох – вернуться в И.П. На выдохе наклониться вправо и на выдохе вернуться в И.П.. 10 раз.

Корпус, живот, спина. И.П. Стоя. Скрестить ноги, вдохнуть - поднять руки. Выдох – поворот корпуса вправо. 5 раз в каждую сторону.

Бедра, ягодицы. Встать спиной к кровати, руки держать перед собой. На выдохе – присесть на кровать. 15 раз.

Колени. И.П. Ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Сделать шаг вперед левой ногой. Вдох – поднять левую ногу и резко опустить руки, согнув в локтях. Выдох – вернуться в И.П. По 10 раз с каждой ноги.

Релаксация, дыхание. Ходьба на месте. При этом поднимать колени на вдохе.

Приложение 2

Консультирование педагогов. Методические рекомендации по проведению упражнений на растяжку в домашних условиях.

Растяжка – это увеличение гибкости тела. Гибкость – одно из физических качеств нашего тела, а комплекс растяжки – это средство достижения гибкости. Гибкость и растяжка – синоним понятия «подвижность».

Мышцы крепятся к костям скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки сами по себе являются эластичными, могут растягиваться и сжиматься, чем обеспечивается подвижность скелета. Но эти структуры можно сделать более гибкими, что достигается специальными упражнениями. Главная задача упражнений на растяжку, помимо увеличения подвижности, – это снижение излишнего напряжения, отдых для мышц и структур скелета.

Важно! Перед выполнением упражнений на растяжку необходимо разогреть тело, выполнив комплекс разминки. Упражнения выполняются плавно, без резких движений, не копируя кого-то, не доводя растягивание до возникновения болевых ощущений. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Не стоит растягивать тело после травм суставов, связок, мышц, при серьезных заболеваниях суставно-мышечного и костного аппарата, при повышенном АД, беременности. Рекомендовано перед началом выполнения регулярных упражнений на растяжку проконсультироваться у врача (терапевт, хирург) на предмет наличия противопоказаний к данному виду гимнастики.

Упражнения.

Растяжка мышц шеи.

1. Стоя. Наклонить голову влево, левой рукой осторожно потянуть голову вниз, затем то же самое, наклон головы вправо, правая рука тянет голову вниз. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени.

2. Стоя. Наклон головы вперед, обеими руками осторожно тянуть голову вниз. То же самое при наклоне головы назад. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени *Растяжка мышц плеч, спины, груди.*

1. Ноги на ширине плеч, поднять правую руку вверх. Тянуть руку над головой близко к уху. Захватить правый локоть левой рукой и осторожно потянуть за руку к уху. Стоять в таком положении в течение комфортного для себя времени.

2. Ноги на ширине плеч. Обе руки выставить за спину, так, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов. Ухватить руку другой рукой настолько близко к локтю, насколько это возможно (без болевых ощущений и осторожно!) и потянуть через спину к противоположному плечу. Удерживать данное

положение в течение комфортного для себя времени, затем выполнить упражнение другой рукой.

Растяжка мышц ног.

1. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклонять туловище как можно ниже вперед, руки на коленях, после чего делать пружинящие наклоны вверх-вниз. Выполнять в течение комфортного для себя времени.
2. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклониться к правой ноге как можно ниже. Руками держаться за ноги ниже колена. Делать пружинящие наклоны вверх-вниз 10 раз. Вернуться в И.П. и повторить с другой ноги.

Выпады с растяжкой.

1. Стоя, корпус прямой. Выдвинуть левую ногу вперед, правую назад, как можно дальше. Согнуть левую ногу в колене, медленно опускаясь вниз. Спина прямая. Расслабить корпус, вес при правильном выполнении распределится вниз, усиливая давление ноги. Стоять неподвижно, сколько это возможно (до 1 минуты). Кисти рук лучше соединить в «замок» за спиной. Повторить упражнение с другой ноги.
2. Сделать выпад в правую сторону, носок левой ноги в это время смотрит вперед. Вся стопа стоит на полу, левая нога прямая. Растягиваться (опускаться), чувствуя напряжение. То же самое проделать в левую сторону. Выполнять упражнение в течение комфортного для себя времени.