

Департамент образования Администрации городского округа Самара

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара

Россия, 443028, г. Самара, мкр. Крутые Ключи, д. 34

Тел.: (846) 213-15-71, e-mail:mbdouKK@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2021 г.
Протокол №7 от «27» мая 2021 г.

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 1» г.о. Самара
И. В. Бурцева
Приказ №163/ОД от «05» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Коннова Наталья Александровна

г. Самара, 2021

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Список литературы.....	23

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, футбол -гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой,

Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения.

Обучение детей выполнению упражнений, используя различные атрибуты (фитбол, хоп, степ-платформы и др.) имеет целью достижение благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с различными направлениями фитнеса.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1 год. Форма обучения (очная): специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 35. Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю. Продолжительность занятий, согласно возрасту детей – 30 минут. Количество детей в кружке: 15-25 человек. Место проведения – спортивный зал детского сада. Реализация программы происходит в условиях дополнительной деятельности по физическому развитию.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

1.3. Содержание программы

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, физиологических параметров детей 5-6 лет, их работоспособности и порога утомляемости организма при физических нагрузках и включает в себя:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- Степ-аэробику (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- Гимнастику, аэробику (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастику (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

- 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
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 62 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 раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале.

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.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Теория часов	Практика часов	Всего часов
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	0	2	2
2	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	1	0	1
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг.	0	2	2
4	Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	0	2	2
5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	0	2	2
6	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	0	2	2
7	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	0	2	2
8	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	0	1	1
9	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	0	2	2
10	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча,	0	2	2

	акробатика и стретчинг.			
11	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	0	2	2
12	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	0	2	2
13	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	0	2	2
14	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	0	2	2
15	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	0	2	2
16	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	0	2	2
17	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.	0	2	2
18	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	0	2	2
19	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	0	1	1
	Итого	1	34	35

1.4. Планируемые результаты

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

- ✓ У детей сформирована правильная осанка;
- ✓ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ Сформирована мотивация здорового образа жизни
- ✓ Выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- ✓ Знают, что такое степ-аэробика, правильно наступают, держат осанку, выполняют комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- ✓ Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	Физ.зал	Практическая
		2	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1		Физ.зал	Практическая
		3	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	Физ.зал	Теоретическая
		4	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу, чередование по сигналу ходьбы на носках и пятках; Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Солнышко лучистое»; Подскоки на месте, в чередовании с подскоками и хлопками над головой; Игровое упражнение "Раки прячутся"; Пальчиковая гимнастика "Гриб" Аэробика с обручем; Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Ползание вокруг степ-платформы на четвереньках с опорой на ладони и стопы, стоя на степ- платформе, отбивать мяч об пол (по сигналу). Стретчинг: "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка"	Физ.зал	Практическая
2	Октябрь	5	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу, чередование ходьбы на носках и в полуприседе; Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Веселая зарядка»; Подскоки с продвижением + хлопки над головой; Игровое упражнение "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Ежонок". Степ-аэробика с большим мячом; Дыхательная гимнастика «Поехали». Игровое упражнение «Раки»;	Физ.зал	Практическая
		6	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1		Игровое упражнение «Поезд». Стретчинг: «Бабочка», Лисичка», «Кустик»	Физ.зал
		7	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена; Бег с высоким подниманием колена; Аэробика «Зоопарк»; Игровое упражнение «Раки прячутся» + «Колобок»; Пальчиковая гимнастика «Гриб». Силовая гимнастика на степ-платформе;	Физ.зал	Практическая
		8	Вторник 17.00-17.30	очная	1		Физ.зал	Практическая

			Пятница 17.00-17.30			Дыхательная гимнастика «Поехали» Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе. П/и "Будь внимателен"		ская
3	Ноябрь	9	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба, боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»	Физ.зал	Практическая
		10	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка». Степ-аэробика Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом "Ножницы". Дыхательная гимнастика «Ветер» П/и "Мой мяч". Стретчинг: "Солнышко", "Деревце"	Физ.зал	Практическая
		11	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба, прыжки на двух ногах из стороны в сторону Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Кошкина зарядка»	Физ.зал	Практическая
		12	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» Степ-аэробика; Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Впрыгивание на предмет с места. Дыхательная гимнастика «Аромат осенней листвы». П/и «Будь внимателен!» Стретчинг: "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт"	Физ.зал	Практическая
4	Декабрь	13	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба с хорошей отмахой рук. Подскоки, руки на поясе; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Дыхательная гимнастика "Еж"; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе.	Физ.зал	Практическая
		14	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника. П/и "Путаница".	Физ.зал	Практическая

						Стретчинг: "Солнышко", "Дерево".		
		15	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба с хорошей отмашкой рук. Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Игровое упражнение «Раки пятятся» Силовая гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. <i>Упражнение</i> «Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца).П/и "Скажи ласковое слово". Стетчинг: «Вьюга», «Снежинка»	Физ.зал	Практическая
		16	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1		Физ.зал	Практическая
5	Январь	-	-	-	-	-	-	-
		17	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Промежуточный мониторинг физического развития и состояния здоровья детей.	Физ.зал	Практическая
		18	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил». Степ-аэробика. Ползание спиной вперед на ягодичках, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.	Физ.зал	Практическая
		19	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои". Упражнение на турнике «Улитка». Дыхательная гимнастика «Тихий ветерок». Упражнение «Насос». П/и "У белки в дупле". Стретчинг: "Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик"	Физ.зал	Практическая
6	Февраль	20	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Веселые ножки». Ходьба скрестным шагом, руки на пояс; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники";	Физ.зал	Практическая
		21	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на пояс. Кувырок через мягкое кольцо боком. Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. П/и "Горячий и холодный мяч". Стретчинг: «Маленькая елочка», "Замок"	Физ.зал	Практическая

		22	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика;	Физ.зал	Практическая
		23	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Пальчиковая гимнастика «Кошки»; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Полоса препятствий»: - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. П/и "Шел крокодил". Стретчинг: "Фонарик", "Веселый жеребенок"	Физ.зал	Практическая
		24	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки». Степ-аэробика с большим мячом. Пальчиковая гимнастика «Гриб».	Физ.зал	Практическая
		25	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек". П/и "Удочка". Стретчинг: "Павлин", "Пенек"	Физ.зал	Практическая
7	Март	26	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Маршировка по кругу. Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Пауки». Силовая гимнастика с резиновыми жгутами	Физ.зал	Практическая
		27	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	гимнастика с мячом; Аэробика; Пальчиковая гимнастика Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону. Запрыгивание на препятствие. Дыхательная гимнастика «Шарик красный». П/и "Тихо-громко". Стретчинг: "Карусель""Верблюд".	Физ.зал	Практическая

8	Апрель	28	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги;	Физ.зал	Практическая
		29	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Игровое упражнение «Шалтай-Болтай». Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i> . Дыхательная гимнастика «Насос». П/и "Удочка". Стретчинг: "Саранча" «Матрешка»	Физ.зал	Практическая
		30	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги;	Физ.зал	Практическая
		31	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i> ; Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». П/и "Сделай фигуру". Стретчинг: Домик", "Журавль", "Вторая поза воина"	Физ.зал	Практическая
9	Май	32	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Бег с захлестом голени, руки на поясе;	Физ.зал	Практическая
					1	Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница» Силовая гимнастика с гантелями		
		33	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку».	Физ.зал	Практическая
		34	Вторник 17.00-17.30	очная	1	Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Игровое упражнение «Гусеница», «Поезд»;	Физ.зал	Практическая

			Пятница 17.00-17.30			<p>Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика «Ежик»; Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. Дыхательная гимнастика «Шарик красный». П/и "Тик-так". Стретчинг: "Паучок", "Кузнечик", "Матрешка", "Черепашка"</p>		ская
	35	Вторник 17.00-17.30 Пятница 17.00-17.30	очная	1	<p><u>Мониторинг физических данных детей:</u> <u>Владение доской:</u> Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>	Физ.зал	Практическая	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Характеристика помещения для занятий по программе

<i>Параметры</i>	<i>Характеристика параметров</i>
Общая площадь (кв. м)	94,2 кв.м.
Освещение естественное	7 окон
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола – резиновое покрытие для спортивных помещений	имеется

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи – хопы
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Диски здоровья
- 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.

2.3. Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

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 так же оценивается характер балансировки.

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

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

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.

Диагностика

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся очно в спортивном зале.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания: мотивация, упражнение, поощрение

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, эстафета, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Алгоритм учебного занятия:

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 психогимнастики и самомассажа.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе (разделы программы):

Фитбол-гимнастика – это занятия на фитболах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения 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, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

В каждое занятие включены *ритмические танцы (аэробика)* 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 с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под музыку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

Строевые упражнения – являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Спортивные танцы - очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. Спортивные танцы имеют множество направлений. В качестве ознакомления в детском саду мы используем элементы различных танцев, с применением Фитнес – технологий.

Танцевать весьма полезно, танцы укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке. Всеми этому можно научиться занимаясь танцевальной фитнес-аэробикой.

Игровой 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 беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. Игровой стретчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной. Именно игра детей дает возможность поддерживать живой интерес к занятию, упражнения имеют свои особые названия и связаны между собой интересным сюжетом, каждый раз новым. При регулярных занятиях игровым стретчингом развивается: пластичность, мышечная свобода, ритмичность, слуховое внимание, музыкальная память, музыкальный слух. Развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы. А также очень важным является развитие координации движений с использованием суставной и речитативной гимнастики.

Систематические занятия игровым стретчингом формируют фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку. А хорошая осанка – это не только привлекательный внешний вид, но и зоны здоровья, улучшение общего самочувствия, исчезают спазмы мышц. Из-за нарушения осанки, зажатости позвоночника (нельзя забывать, что позвоночник является ключом ко всему организму, он должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни), возникает плоскостопие, что приводит к неправильной походке, а также разрушает деятельность дыхательной системы, что ухудшает кровообращение головного мозга, снижает его работоспособность, приводит к нервному переутомлению.

Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений и игр, театрализованной деятельности и т.д. образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

К 6-ти годам у ребенка сформировано наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

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, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
5. Закрепление навыков, многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
6. Индивидуально-дифференцированный подход. Учет особенностей возраста, состояние здоровья каждого ребенка;
7. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Занятия игровым стретчингом способствуют развитию физических качеств:

- мышечной силы
- ловкости
- выносливости,
- гибкости

Развитие *психических качеств*:

- внимание;
- память;
- воображение;
- умственные способности;

Воспитанию *нравственных качеств, коммуникабельности*;

Созданию условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

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.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально–психическое напряжение.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче освоить.

Ко многим упражнениям игрового стретчинга и йоги разработаны иллюстрации, они вызывают дополнительный интерес детей к упражнениям, что в свою очередь повышает эффективность занятий.

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, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяет 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.

Образно-игровые упражнения и подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии. Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Основы акробатики дают возможность познакомить детей с базовыми элементами акробатики и гимнастики.

2.6. Список литературы

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 младшего 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