

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №8 «Лесная сказка»

Принято:
на Совете педагогов
МБДОУ Курагинский детский сад
№ 8 «Лесная сказка»
комбинированного вида

Протокол от 31.08.2020 № 1

Утверждаю:
заведующая МБДОУ Курагинский
детский сад № 8 «Лесная сказка»
комбинированного вида
Л. И. Моисеенко

Приказ от «02» 09 2020 г. № 21-09



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно - спортивной
направленности «Детский фитнес»
для детей 5-7 лет

Программу разработала
инструктор по физической культуре
Есина Светлана Викторовна

пгт. Курагино 2020г.

Содержание:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
Принципы и подходы к формированию программы.....	4
Цели и задачи реализации программы.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Описание образовательной деятельности Тематический план занятий ...	6
2.2. Содержание программы	6
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Ритмическая гимнастика.....	9
Степ-аэробика	9
Игровой стретчинг	10
2.3. Общие критерии оценивания результатов	11
2.4. Условия реализации программы.....	11
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Структура занятий детский фитнес.....	11
3.2. Материально – техническое обеспечение Программы	12
3.3. Методическое обеспечение. Список литературы.....	15

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа составлена для детей 5-7 лет. Программа составлена на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова, с учетом основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» руководитель авторского коллектива Н. Е. Веракса

Дополнительная образовательная программа по детскому фитнесу реализуется в спортивной направленности.

Программа «Детский фитнес» предназначена, для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, подвижные игры, комплексы корригирующей гимнастики.

Роль детского фитнеса в дошкольном периоде.

Детский фитнес (программа для дошкольников включает в себя целый комплекс упражнений) положительно влияет на ребёнка:

- даёт детям представление о хореографии, гимнастике, акробатике;
- дисциплинирует и организует;
- воспитывает культуру эмоций;
- формирует и сохраняет правильную осанку ребёнка, укрепляет мышечный корсет;
- развивает гармоничное телосложение, выносливость, артистизм;
- укрепляет здоровье;
- участвует в эстетическом развитии и самоопределении дошкольника;
- прививает интерес к занятиям, любовь к спорту;
- развивает и тренирует психические процессы;
- воспитывает чувства долга, нравственность, коллективизм;



- развивает мелкую и крупную моторику (при использовании нетрадиционных методов).

Роль музыкального сопровождения

Обязательным условием на занятиях фитнесом является музыкальное сопровождение. Музыка позволяет гармонично развивать способности дошкольника, развивает выразительность и осмысленность исполнения ритмических движений, тренирует память и внимание. Дети любят заниматься под музыку, это улучшает их настроение и тренировки проходят практически незаметно.

Программа для дошкольников ориентируется на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, единственным условием для занятий является отсутствие медицинских противопоказаний. Преподаватель расписывает программу «детский фитнес», а затем проводит занятия согласно ей, разделяя детей на возрастные группы, ведь для каждого возраста длительность тренировки отличается. Для организации деятельности воспитанников, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы не должна превышать 10-15 человек. Такое количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

Направленность упражнений по детскому фитнесу:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 5-7 лет. В кружок дети принимаются на свободной основе. Программа рассчитана на 1год обучения. В учебном плане реализуется по 36 часов учебных занятий по 30 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты обучения.

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Тематический план занятий.

Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие	1
«Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела.	2
«Здоровые спинки». Корректирующая гимнастика.	6
Игровой стретчинг.	5
«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика.	7
Ритмическая гимнастика.	5
«Фитнес с мячами». Упражнения с мячами.	6
«Кто быстрее» (игры-эстафеты) Развиваем быстроту, ловкость.	3
Открытое занятие для родителей.	1
Итого:	36

2.2. Содержание программы.

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
сентябрь	Вводное №1	Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.
сентябрь	Занятие № 2-3 «Мы узнаем свой организм».	Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
Октябрь	Занятие № 4-9	Содействовать формированию	Разминка с большим мячом.

	«Здоровые спинки»	правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.	Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон изи.п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».
ноябрь	Занятие № 10-14 «Игровой стретчинг»	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
февраль	Занятие № 15-21 «Волшебные ступеньки»	Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать	Разминка «Ковбой». Основная часть. Комплекс упражнений на ступеньках (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на

		выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»
март	Занятие № 22-26 «Ритмическая гимнастика»	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»
апрель.	Занятие № 27-32 «Фитнес с мячами»	Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами..	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
май	Занятие № 33-35 «Веселые артисты»	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.	Подготовка к открытому занятию для родителей.
май	Занятие № 36 Итоговое.		Показательное выступление для родителей.

Ритмическая гимнастика

Упражнения, которые можно использовать:

№ п/п н	Упражнение	Исходное положение	Выполнение
1	«Покажи руки».	Ноги на уровне плеч, руки убрать за спину.	Выставить руки перед собой, занять и.п. Руки вверх, занять и.п. Развести руки по сторонам, занять и.п.
2	«Высокий- низкий».	Ноги на уровне плеч, руки опущены.	Встать на полупальцы, руки и голову вверх, занять и.п. Сесть, руки положить на колени, занять и.п.
3	«Как умеем прыгать».	Ноги вместе, руки на талию.	Прыжки на обеих ногах и поочередно на каждой (4 раза).
4	«Покажи ноги».	Сесть, руки на колени.	Встать, руки по бокам. Поочередно выдвинуть вперёд то левую, то правую ногу.
5	Приставной шаг.	Поставить ноги рядом, руки на талию.	Шагнуть левой ногой, приставить правую. Шагнуть правой – приставить левую.
6	Приставной шаг с маршем на месте.	Поставить ноги рядом, руки на талию.	Сделать 2 приставных шага. Затем промаршировать 4 раза, высоко поднимая колени.

Стэп-аэробика

Используя степ и ритмическую танцевальную композицию, преподаватель должен давать упражнения подряд без паузы – это тренирует выносливость, работу сердца.

Возможный комплекс упражнений:

1. Шаг возле степа 16 раз.
2. Шаг на степе 8 раз.



3. Выполнить приставной шаг на степ и с него вперёд и назад.
4. Выполняя шаг на степе 8 раз, поднимать одну руку вперёд, вверх, назад, после другая рука делает то же самое.
5. Шаг на степе 8 раз, руки согнуты (пальцы в кулаке), выполняются круговые движения, имитируя поезд.
6. Выполнить приставной шаг на степ и с него вперёд и назад, делав хлопок над головой.
7. Выполнить приставной шаг на степ и с него в разные стороны, приседая.
8. Шаг на степе 8 раз с высоко поднятыми коленями.
9. Бег на месте возле степа 8 раз.
10. Без вокруг степа 8 раз.
11. Шаг на степе 8 раз.
12. Шаг на носках вокруг степа по 2 раза в разных направлениях.
13. Приставной шаг на степ и с него 8 раз.
14. Шаг на пятках вокруг степа 4 раза (можно менять направление).
15. Шаг на степе 8 раз.
16. Приставной шаг со степа в разных направлениях, постоянно возвращаясь в и.п. (руки на пояс).
17. Шаг на степ правой ногой, сделать мах левой ногой согнутой в колене, встать на пол на левую ногу и приставить правую. Повторить то же самое с левой ноги. По 4-6 раз.

Игровой стретчинг

Стретчинг растягивает мышцы, при этом не травмирует их. Самым важным для стретчинга является плавное выполнение движений, без рывков, поэтому используется спокойная музыка для занятий.

Рекомендуемые упражнения для использования:

1. «Дерево». И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и.п.

2. «**Звезда**». И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Поднять руки в стороны, зафиксировать положение 2-3 секунды, занять и.п.
3. «**Ракета**». И.п.: ноги на уровне плеч, стопы параллельны, руки вдоль тела. Поднять руки, сесть, при этом пятки должны быть на полу, встать и руки опустить.
4. «**Кольцо**». И.п.: лечь спиной вверх, обхватить щиколотки ног. Поднять голову, приподнять плечи, грудь и, по возможности, живот от пола, занять и.п.
5. «**Цапля**». И.п.: лечь спиной вверх, руки вдоль тела, ноги выпрямить. Согнуть одну ногу, стопа на полу, занять и.п. Поменять ногу.

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением)

2.3. Общие критерии оценивания результатов

Критерии оценивания результатов:

- владение движениями по программе;
- активность, участие в открытых просмотрах, праздниках;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Цель: сбор объективной информации о динамике (положительной или отрицательной) физической подготовленности детей в процессе их жизнедеятельности. Выявление индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Методы диагностики: тесты, хронометраж.

Критерии и способ оценки результатов: таблица «Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей»

2.4. Условия реализации программы

Количество занимающихся в группе: 15 человек.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят игровой характер.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура занятий детский фитнес.

- подготовительная часть (разминка)- 5-7 минут;
- основная часть – 20 минут;
- заключительная часть – 4-6 минут.

Время	Цель	Содержание	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части занятия.	Строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, музыкальные игры.	Внешнее проявление, самооценка.
Основная часть			
20 мин.	Овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, быстроты, силы, ловкости. Фитбол - гимнастика, степ-аэробика, элементы танца.	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Восстановление сил организма детей после физической нагрузки.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – игровой стретчинг. Элементы самомассажа, спокойные музыкальные игры или	Внешнее проявление, самооценка.

		творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.	
--	--	--	--

3.2. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Детский фитнес (программа для дошкольников включает в большинстве общеукрепляющие упражнения) и для полноценной реализации этой программы необходимо специальное оборудование.

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
степ – скамейки – 20 шт.	магнитофон – 1 шт.	Флешки с аудиозаписями для музыкального сопровождения
Обручи 20 шт.		
Гимнастические палки – 20 шт.	ноутбук – 1 шт.	картотека подвижных игр
Скакалки -20шт		картотека считалок
Флажки цветные – 40 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Спорткомплекс из мягких модулей – 1 набор.		
Гимнастическая скамейка 1 шт.		
Массажеры (полусферы)- 10 шт.		
Мячи большие 20 шт.		
Мячи средние – 20 шт.		
Мячи малые – 20 шт.		
Дуги для подлезания – 3 шт.		
(тактильная дорожка с терапевтическим эффектом) - 1шт.		
Гимнастическая стенка 2-3 пролета.		
Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.		

Обеспечение безопасности детей во время гимнастики, игры.

Детский фитнес (программа для дошкольников должна быть безопасной) проводится под наблюдением педагога, который соблюдает правила

безопасности, расписанные в программе. Так, на занятии должен обязательно присутствовать воспитатель, тренировку может посетить заведующий дошкольным учреждением, медицинская сестра.

Перед занятием преподаватель должен поинтересоваться самочувствием детей группы, осмотреть их готовность к тренировке. Дети обязаны приходить на занятия в спортивной форме и обуви. Без их наличия ребёнка нельзя допускать к тренировке. У девочек должны быть заплетены и убраны волосы, чтобы они не мешали выполнять упражнения.

Во время занятия следить за самочувствием детей, если дошкольники с упражнениями не справляются, то снизить нагрузку для всех или разрешить кому-то посидеть и отдохнуть некоторое время. Если учитель даёт упражнения на шведской стене, то нужно возле неё положить гимнастические маты и стоять возле ребёнка, контролируя его движения, в случае опасности придержать или удержать его от падения.

Нельзя разрешать детям спрыгивать со снарядов. Перед выполнением упражнений на снарядах педагогу нужно произвести инструктаж по технике безопасности для детей.

Преподавателю запрещается:

- использовать снаряды, специальное оборудование в неисправном состоянии, неподходящего размера и из токсичного материала;
- оставлять детей без присмотра;
- следить за дистанцией между детьми во избежание травм;
- во время ходьбы и бега перед детьми не должно быть никаких препятствий.



Перед тем, как начинать занятие «детский фитнес», преподавателем должна быть составлена специальная программа для дошкольников, которую утверждает руководитель дошкольного учебного заведения. Во время тренировок педагогу обязательно учитывать возрастные особенности,

способности детей, следить за их самочувствием, соблюдать технику безопасности.

3.3. Методическое обеспечение. Список литературы.

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009
- 2..Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001
3. .Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка.расту здоровым. М., Владос, 2004
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014
9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «ТЦ Сфера» 2014
- 11.Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера» 2014
12. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера» 2012
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
14. «Обруч» № 2/2003
15. «Обруч» №1/2005
16. «Обруч» №5/2007.
- 17.. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов – на Дону.:Феникс.