

Министерство образования и науки Российской Федерации
Управления образования администрации г. Орла
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 4 г. Орла»

302028 г. Орел, ул. Ленина, 24\26
Телефон(факс): (4862)76-30-83
E-mail : d.s.4@yandex.ru

Утверждаю

Заведующая МБ ДОУ

«Детский сад №4»

А.И.Васютина

Приказ №31\1 от

«25» августа 2015 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности
(кружок «Фитнес для малышей»)**

Руководитель

дополнительной услуги

инструктор по

физической культуре

Миронова С.Н.

Год разработки- 2015 г.

Рассмотрено на педсовете №1

Протокол №1 от 25.08.2015 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана в соответствии со статьей 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года и по содержанию деятельности является программой физкультурно - спортивной направленности, реализация которой осуществляется на основе технологий М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья».

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» Программа реализуется в ходе дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 4 г. Орла». Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Актуальность выбранной программы состоит в том, что через танец, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них улучшается речь. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей. Программа по детскому фитнесу должна способствовать, в первую очередь, здоровому образу жизни, т.к регулярные занятия физической культурой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают волю, настойчивость и упорство – именно в этом и заключается ее педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности строится на использовании современных физкультурно – оздоровительных

технологиях с использованием нового развивающего оборудования, которое регулярно появляется на рынке фитнеса. Кроме того, Программа включает коррекционные комплексы упражнений на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, что еще раз подчеркивает новизну представляемого методического продукта.

Цель Программы:

Содействие всестороннему развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием **задач** направленного воздействия на организм занимающегося:

Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать двигательные качества;
- формировать навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Образовательные задачи:

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- обогащать двигательный опыт;
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;
- расширять кругозор в области физической культуры;
- развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.

Задачи Программы по возрастным группам:

Возраст детей в группе	Направление реализуемых задач	Задача
4-5 лет	Образовательные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление детей с разными направлениями современного фитнеса; - Ознакомить с правилами безопасности на занятиях фитнесом и профилактикой травматизма; - Учить правильно пользоваться необходимым физкультурным оборудованием, сохраняя осанку; - Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела. - Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях. - Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе,

		выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
5-6 лет	Образовательные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять мышечный корсет; - Формировать навык правильной осанки; - Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; - Развивать умение согласовывать движения с музыкой.
	Воспитательные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности; - Формировать привычку к здоровому образу жизни. - Поддерживать интерес к упражнениям и играм с различным физкультурно – спортивным оборудованием; - Учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
6-7 лет	Образовательные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжить ознакомление детей с разными направлениями современного фитнеса и используемого в нем оборудования; - Продолжить обучать детей использованию необходимым физкультурным оборудованием, сохраняя осанку; - Учить контролировать координацию движений; - Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе; - Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений. - Укреплять мышечный корсет; - Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений;

	Воспитательные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности; - Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни; - Поддерживать интерес к упражнениям и играм со спортивными атрибутами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других; - Побуждать к придумыванию игровых упражнений с использованием различных атрибутов.
--	------------------------	--

Отличительной особенностью данной Программы является использование нетрадиционных способов и методов физического воспитания, нетрадиционного инвентаря, в частности мячей - фитболов, которые не предусматриваются базовой программой.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 4 до 7 лет. В течение учебного года занятия проходят в двух возрастных группах от 4 до 5,5 лет, от 5,5 до 7 лет. Дети делятся на группы в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности и принадлежности к медицинской группе здоровья. Количество возрастных групп может быть различным и зависит от спроса на предлагаемую услугу. Наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Программа рассчитана на один учебный год с октября по май включительно. Общее количество часов в год – 32 часа.

Структура программы:

Раздел программы	Содержание образовательной деятельности
Первый раздел	Включает: общие основы применения лечебно-профилактических упражнений, элементов танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий, комплексы лечебно-профилактических и танцевальных упражнений
Второй раздел	общеразвивающего воздействия (строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика). С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие

	возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания» используются для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.
Третий раздел	Включает: упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах.

Основными средствами реализации поставленных задач являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, цветные султанчики и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, и др.).

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, черлидинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Продолжительность учебного часа регламентируется санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15 мая 2013 года № 26, Инструктивно – методическим письмом «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей в организованных

формам обучения от 14.03.2000 № 65\23-16 и составляет для группы воспитанников от 4 до 5 – 20 минут, от 5 до 6 лет – 25 минут, для группы воспитанников от 6 до 7 лет – 30 минут. Периодичность занятий 1 раз в неделю после НОД.

Программа по детскому фитнесу предполагает групповую форму организации деятельности, при необходимости группа может разбиваться на подгруппы. Организованную деятельность по дополнительному образованию проводят в групповом помещении зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят **три части: подготовительная, основная и заключительная.**

В **подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

В **заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Реализация в полном объеме задач Программы позволяет ожидать **следующие результаты:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способами их определения являются:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);

- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);
 - наблюдение;
 - анализ полученных данных;
 - беседа с родителями;
 - отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).
- Формой **подведения итогов** реализации Программы является открытое занятия для родителей воспитанников, фотоотчет.

Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы по детскому фитнесу

Разделы программы	Группы для детей			
	4-5,5 лет		5,5-7 лет	
Фитбол-гимнастика	теория	практика	теория	практика
	0,5	2	0,5	2
Ритмическая гимнастика, танцы-игры	4		4	
Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	4		4	
Игровой стретчинг	теория	практика	теория	практика
	0,5	2	0,5	2
Спортивные танцы	1		10	
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	2		2	
всего	16		16	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы по детскому фитнесу

<p>Октябрь</p>	<p>1. Гимнастические упражнения «Солдатики» Цель: формирование правильной осанки.</p> <p>2. Суставная гимнастика «Горошины цветные» Цель: развитие подвижности (гибкости) различных суставов.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) Цель: усиление вентиляции и чистоты легких, улучшение работы органов ЖКТ</p> <p>4. Элементы баскетбола Цель: обучение проходу, броску мяча в корзину</p> <p>5. Подвижные игры: эстафеты с элементами баскетбола. «Ладушки» на фитболах. Цель: развитие ловкости, координации движений.</p>
<p>Ноябрь-декабрь</p>	<p>1. Гимнастические упражнения «Петухи запели». Цель: мобилизация занимающихся</p> <p>2. Упражнения игрового стретчинга «Котенок», «Собачка», «Дерево», «Веточки», «Ходьба», «Бабочка», «Змея» Цель: растяжение и укрепление мышц ног, спины, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.</p> <p>3. Упражнение на расслабление «Жаворонок». Цель: расслабление мышц</p> <p>4. Упражнения с мячом</p>
<p>Январь-февраль</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» Цель: развитие дыхательной системы.</p> <p>2. Гимнастические упражнения на стульях. Цель: развитие мышечной силы ног.</p> <p>3. Танцевальный комплекс на стульях «Кадриль» Цель: развивать мышечную силу ног и общую выносливость</p> <p>4. Упражнения на расслабление «Медузы», «Шалтай– Болтай» Цель: расслабление мышц</p>
<p>Март-апрель</p>	<p>1. Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол»</p>

	<p>Цель: развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p> <p>2. Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Приветствие солнцу»</p> <p>Цель: развитие внимания</p> <p>3. Дыхательные упражнения (методика Стрельниковой)</p> <p>4. Обучение базовым элементам черлидинга.</p> <p>Цель: развитие координации движения, формирование правильной осанки.</p> <p>5. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно».</p>
Май	<p>1. Приемы массажа и самомассажа «Игромассаж» воротничковой зоны.</p> <p>2. Подвижная игра «Выбивалы»</p>

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по детскому фитнесу

Характеристика форм занятий, используемых в программе:

Форма проведения занятия с детьми	Краткая характеристика формы и ее значение
Танцы-игры (звероаэробика)	Данная форма занятия способствует повышению эмоционального фона детей, развития внимания и воображения Она предполагает использование свободных движений, выполняемые под музыкальное сопровождение.
Спортивные танцы	Данная форма занятий формирует и развивает двигательные навыки детей. Предполагает использование различных предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.
Фитбол-гимнастика	Данная форма предполагает использование специальный мячей – фитболов. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном

	<p>эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.</p> <p>В ходе таких занятий решается целый комплекс задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие двигательных навыков; - обучение основным двигательным действиям; - развитие и совершенствование 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.
<p>Ритмическая гимнастика с элементами аэробики</p>	<p>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 художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.</p>
<p>Стретчинг</p>	<p>Стрэйтчинг 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.</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации,</p>
Игровой самомассаж, массаж в парах	<p>Данная форма занятий способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.</p>

Приемы и методы организации образовательной деятельности по детскому фитнесу

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Материально – техническое обеспечение программы:

Помещение: групповая комната.

Материалы (оборудование): спортивное оборудование: мячи «фитболы» одного диаметра, мягкие модули, стулья -как спорт тренажер, помпоны, тренажеры: диск Здоровье, силовой тренажер, скакалки, обручи, массажные мячики Су-Джо, коврики массажные, шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; сухой бассейн; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки; резиновые массажные колечки; «дорожки здоровья». Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; картотека комплексов специального воздействия; аудиотека для музыкального сопровождения

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкульту-ре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Тата-ринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимна-стика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogofizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>