

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 436 г. Челябинска»
ул. Южный Бульвар, 4, г. Челябинск, 454135,

тел/факс (8-351) 256-62-89, e-mail: mdou436@mail.ru



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
по детскому фитнесу «Шаг за шагом»
для детей 5-7 лет**

Срок реализации образовательной программы – 2 года
Руководитель: Радионова Марита Фанузовна
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка. В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях. Детский фитнес – это не что иное, как необычные, интересные, музыкальные, а главное общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно там закладываются и правильная походка, и красивая осанка. А так же творческая, эмоциональная и физическая. Множество разнообразных упражнений в движении позволяет совершенствовать двигательные навыки детей. Развивают мышечное чувство и пространственную ориентировку под ритмическую музыку. Дети получают максимум положительных эмоций и потрясающий тренировочный эффект. Это отличное время препровождение, возможность выплеснуть свою энергию с пользой, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

2. Задачи программы

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.

Укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3. Развитие физических способностей: координации движений, силы, выносливости, гибкости.

4. Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

5. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения) .

3. Содержание курса программы

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы: —игра — физические упражнения —танцевальные движения.

Фитнес – аэробика вызывает активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы, с помощью простых, интересных по своей двигательной структуре занятий, с различными предметами, доступные детям. Она способствует не только развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, но и позволяет освоить элементарные танцевальные движения, значительно улучшает музыкальность и двигательную память детей. В ненавязчивой, развлекательной форме закрепляет основные движения: ходьбу, бег, прыжки, ориентировку в пространстве. Благодаря оздоровительной направленности тренирует навык

релаксации позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

4. Оценка эффективности и ожидаемый результат

Педагогический контроль выполнения программы осуществляется на контрольных и текущих занятиях кружка и оценивается по следующим параметрам: заинтересованность, качество выполнения упражнений, отсутствие утомляемости, равновесие, ловкость, чувство ритма.

5. Основные знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети к концу учебного года:

В начале и в конце учебного года проводится плановая диагностика уровня развития физических качеств у детей, результаты которой используется для оценки эффективности работы кружка. Кроме того, к концу учебного года дети должны правильно и последовательно выполнять упражнения. Показатели эффективности работы кружка служит индекс здоровья и снижения уровня заболеваемости детей.

6. Краткая характеристика воспитанников

Программа рассчитана на 1 учебных года: для старшей, подготовительной к школе группы.

Количество занятий в неделю – 2.

Длительность занятий – для старшей группы - 25 минут; для подготовительной – 30 минут. Форма организации – кружок Фитнес – аэробика
Руководитель – инструктор по физической культуре и оздоровительной работе ДОУ.

7. Работа с родителями

Создать условие для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду совместно с семьёй. Способствовать формированию основных двигательных умений и навыков, повышать функциональных возможности детского организма.

Развивать физические качества и способности. Воспитывать интерес к разным занятиям по физической культуре.

Структура занятия

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1. Вводная: <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Игроритмика 	4 мин.	6 упр. 8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные шаги; • Акробатические упражнения; • Гимнастический этюд 	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса, • Для мышц туловища, • Для ног, • Для развития мышц силы, • Для развития гибкости, • Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: <ul style="list-style-type: none"> • Самомассаж; • Дыхательные упражнения 	2 мин. 1 мин. 1 мин.	 2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж рук; • На дыхание; • Расслабление.

Форма занятий:

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие - тренировка
- Контрольное занятие

Содержание занятий:

- Строевые упражнения;

- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Учебный план

(сетка часов занятий два раза в неделю, 72 часа в год).

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	
1	Теоретический раздел	4		
2	Строевые упражнения		4	
3	Общеразвивающие упражнения		4	
4	Стретчинг; суставная гимнастика		8	
5	Упр. в беге и прыжках		4	
6	Упр. на расслабление мышц и самомассаж		4	
7	Подвижные игры		5	
8	Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце		12	
9	Профилактика плоскостопия		5	
10	Дыхательная гимнастика		5	
11	Пальчиковая гимнастика		5	
12	Фитбол гимнастика		12	
Итого			72	

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы плана	Содержание
1. Теоретический (основы занятий)	<ul style="list-style-type: none"> • Характеристика и содержание занятий; назначение спортивного зала и правила поведения в нём; предупреждения травматизма в нём; предупреждения травматизма на занятиях; пальчиковая гимнастика- характеристика и назначение. • Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами; знание правильной осанки; основы самомассажа и его применения. • Профилактика плоскостопия; правила свободного и рационального дыхания. Упражнения на расслабление мышц. • Правила личной гигиены и основы здорового образа жизни. • Самостоятельная работа по развитию двигательных способностей для профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Строевая стойка, повороты на месте и в движении; перестроения; размыкание по заданию педагога. • Перестроения из колонны по одному(шеренги) в колонну по два(в две шеренги) по предварительному расчёту «на 1-ый и 2-ой». • Размыкание и смыкание приставными шагами. • Фигурная маршировка «противоходом», «змейкой», «диагональ»
3. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. • Седы, упоры и положения лёжа на спине, животе, движения ногами в этих исходных положениях. • Приседы и полуприседы. • Развитие двигательных способностей(мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты движений).
4. Стречинг, суставная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Растяжка всего тела; общеразвивающие упражнения суставной гимнастики на суставы(кость, локоть, плечевой сустав) и ног(стопа, коленный и тазобедренный суставы). • Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики на туловище(грудной, поясничный, тазовый отдел); для мышц шеи.
5. Упражнения в беге и прыжках	<ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра. • Прыжки на двух ногах • Переход в движении с ходьбы на бег и наоборот. • Прыжки на двух и одной ноге. • Бег с захлёстыванием голени назад; прыжок с ноги на ногу.
6. Упр. на расслабление мышц и самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> • Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению. Посегментное расслабление рук и ног лёжа, потряхивание ног в положении сидя и лёжа. • Элементы самомассажа : поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. • Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. • Полное расслабление в положении лёжа.

7.Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры по возрасту учащихся • Эстафеты с бегом, прыжками, предметами – на внимание
8.Формирование и укрепление осанки в фитнес танце	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на создание представлений и формирования правильной осанки • Объяснение, показ положения тела правильной осанке; контрольные упражнения у стены на положение правильной осанки(спиной к стене); поднимание рук и ног, наклоны, полуприседы, приседы и др. • Упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного «корсета» и развитие силы. • Сила мышц сгибание и разгибание рук (отжимания в различных исходных положениях...) • Сила мышц сгибателей и разгибателей ног(полуприседы, приседы, выпады) • Сила мышц разгибателей спины (поднимание и опускание туловища лёжа на спине, поднимание ног назад) • Сила мышц брюшного пресса(группировки , поднимание ног и туловища вперёд из различных исх. положений) общеразвивающие упражнения с мячом. • Упражнения на равновесие. • Упр.на силу мышц туловища. • Упр. на гибкость. • Упр.развивающее грудную клетку и укрепляющие дыхательную мускулатуру.
9.Профилактика плоскостопия	<ul style="list-style-type: none"> • Специальные упражнения для профилактики плоскостопия в положении лёжа, сидя, в упоре сидя. • Упражнения в равновесии – на полу, стоя на двух и одной ноге(переходы на разные своды стопы, носки, пятки); ходьба по линии, верёвочке. • Упражнения с предметами: (перекаты и вращения на полу, поднимание и опускание и др. движения стопами и ногами).
10.Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение различных типов дыхания: ключичное(сидя), грудное(сидя, стоя), диафрагмальное(лёжа). • Упр. с постепенным увеличением длительности вдоха или (и) выдоха. Дыхание при выполнении ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений. • Смешанные типы дыхания при силовой работе лёжа, в упорах, сидя(брюшной пресс – грудное дыхание; плечевой пояс - брюшное дыхание). • Дыхание с задержкой. • Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой(упр. головой, туловищем, ногами, на расслабление).
11.Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с появлением мышечной силы пальцев рук. • Упр.на гибкость и подвижность суставов пальцев рук. • Упр.на координацию движений пальцев рук. • «Самомассаж пальчиков»
12.Фитбол-гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упр. сидя на мяче, без предметов. Рук, ног, туловища, комбинированные упр.Упр. сидя на мяче для развития мышечной силы, гибкости, координации движений. • Общеразв. упр. с мячом: броски, ловля, перекаты, отбивы от пола.

	<p>Работа в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесия, опоры, обхваты(сидя на мяче с захватом его ногами);сидя на мяче ноги врозь, лёжа спиной на мяче, лёжа животом на мяче(без отрыва ног), руки в сторону. • Равновесия: в положении лёжа на боку; стоя одной ногой, опора другой ногой о мяч; в стойке на лопатках, руки в стороны на полу с опорой одной ногой на мяч, другая согнута вперёд; упор сидя на пятках на мяче. • Лёжа, сидя на мяче, руки в стороны с отрывом ног от пола; группировка сидя на мяче; сед ноги врозь на мяче, руки вверх. • Общеразв. упр. с мячом: в подвижных играх, эстафетах; с использованием мяча как отягощение, опора, препятствие, ориентир.
--	--

В теоретическом разделе программы «Танцевальный фитнес» входят темы, без знаний которых овладение учебно-практическим материалом будет затруднено. Тематика раздела включает в себя правила поведения в спортивном зале и предупреждение травматизма; правила безопасности при занятиях упражнениями без предмета, с предметами; назначение и направленность упражнений в танце для оздоровления занимающихся; правила личной гигиены и здорового образа жизни.

Строевые упражнения в танце являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развитию глазомера, чувства ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, могут служить средством снижения физической нагрузки.

Общеразвивающие упражнения оказывают разностороннее и избирательное воздействие на организм занимающихся, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку, регулируют физическую нагрузку.

Стретчинг и суставная гимнастика оказывает положительное влияние не только на морфологию суставов, но и на ближайшие мышцы и связки, увеличивая их подвижность и эластичность. Происходит хорошее разогревание организма, и даёт повышенный оздоровительный эффект.

Упражнения в беге и прыжках являются жизненно необходимыми естественными и прикладными упражнениями. Воздействуют на мышцы всего тела и усиливают деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной системы организма ребёнка, повышают обмен веществ, воспитывают настойчивость и выдержку, способствуют развитию быстроты и выносливости, дают возможность регулировать физическую нагрузку.

Упражнения на расслабление мышц и самомассаж способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка; применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровоснабжению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие, стабилизируют сон, нормализуют физиологические процессы в организме. Такие упражнения способствуют формированию сознательного умения быть здоровым.

Подвижные игры – развивают лидерство, инициативу, раскрепощённость, активность. Здесь используются приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации, соревнования.

Формирование и укрепление осанки в танце. Практически все упражнения в программе «Танцевальный фитнес» являются средствами для формирования правильной осанки. Все упражнения, движения: на создание представления и формирование правильной осанки; на укрепление мышц и формирование «мышечного корсета» и развитие силы; закрепление и совершенствование навыков правильной осанки; коррекционные упражнения.

исходных положениях (лёжа, сидя, стоя у опоры и без неё) . Они считаются с общеразвивающими упражнениями и с упражнениями в расслаблении мышц.

- Дыхательная гимнастика. Дыхание имеет большое общеукрепляющее значение и лечебное воздействие на человека. При разработке упражнений дыхательной гимнастики использованы специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. Особое внимание уделялось образным дыхательным упражнениям для детей, а также сочетание их с расслабляющими движениями.

- Пальчиковая гимнастика в программе «Танцевальная гимнастика» предоставлена упражнениями для развития мелкой моторики и координации движений рук, особенно пальцев, что способствует ручной умелости ребёнка в игровой и учебной деятельности. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию детей и превышают учебный процесс а увлекательную игру.

- Фитбол-гимнастика – это упражнения сидя на мяче. Они способствуют лечению многих заболеваний – таких, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астео-невралгический синдром и др. (Т.С.Овчинникова, А.А.Потапчук 2003) Лёгкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов : улучшает отток лимфы и венозной крови, лёгочное кровообращение, способствует откашливанию (при заболевании лёгких) нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников, обладает обезболивающим действием (А.А.Потапчук,М.Д.Дидур,2001) В программе «Танцевальный фитнес» большое внимание уделяется фитболу и его использованию как опоры, предмета массажёра, препятствия, отягощения, ориентира, амортизатора.

Календарно-тематическое планирование

№	дата	Тема
1		Теория
2		Строевые упражнения
3		Общеразвивающие упражнения
4		Стретчинг; суставная гимнастика
5		Упр. в беге и прыжках
6		Упр. на расслабление мышц и самомассаж
7		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце
8		Профилактика плоскостопия
9		Фитбол гимнастика
10		Стретчинг; суставная гимнастика
11		Дыхательная гимнастика
12		Подвижные игры
13		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце

12		Подвижные игры
13		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце
14		Пальчиковая гимнастика
15		гимнастика
16		Общеразвивающие упражнения
17		Дыхательная гимнастика
18		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце
19		Строевые упражнения
20		Стретчинг; суставная гимнастика
21		Упр. в беге и прыжках
22		Упр. на расслабление мышц и самомассаж
23		Фитбол гимнастика
24		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце
25		Теория
26		Пальчиковая гимнастика
27		Фитбол гимнастика
28		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце
29		Подвижные игры
30		Фитбол гимнастика
31		Профилактика плоскостопия
32		Стретчинг; суставная гимнастика
33		Фитбол гимнастика
34		Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце

Методическое обеспечение.

Учитывая, что в кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач учителя является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стили, грации.

Отчеты кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями на школьных праздниках.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцев, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки и мальчики надевают шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки, мячи и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, фитболом.

Материально-техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик, фитбольные мячи);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Литература

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
2. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СПб. «Детская литература», 1986, 109с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М, 1988. 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000, 350с.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад № 436 г. Челябинска»
 ул. Южный Бульвар, 4, г. Челябинск, 454135,
 тел/факс (8-351) 256-62-89, e-mail: mdou436@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ ДС № 436
 Н.С. Русина
 Приказ № 11 от 07.05.2020 года

Учебный план
 (сетка часов занятий два раза в неделю, 72 часа в год).

№	Наименование раздела	Количество часов	
		теория	практика
1	Теоретический раздел	4	
2	Строевые упражнения		4
3	Общеразвивающие упражнения		4
4	Стретчинг; суставная гимнастика		8
5	Упр. в беге и прыжках		4
6	Упр. на расслабление мышц и самомассаж		4
7	Подвижные игры		5
8	Формирование и укрепление правильной осанки в фитнес танце		12
9	Профилактика плоскостопия		5
10	Дыхательная гимнастика		5
11	Пальчиковая гимнастика		5
12	Фитбол гимнастика		12
Итого			72