

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 5-7 лет

Разработчики программы:
Рощупко Н.П.,
Червякова Л.А.

Самара, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка
 - Цель и задачи программы
 - Формы проведения занятий
 - Прогнозируемые результаты
 - Формы контроля и диагностики результатов
 - Воспитательная работа
 - Работа с родителями
2. Учебно-тематический план и содержание деятельности
3. Методическое обеспечение
4. Литература

1. Пояснительная записка

Актуальность

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, большое внимание, в основном, направлено на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточно уделяется внимания на развитие двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста. В связи с этим, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Многие современные родители озабочены состоянием развития своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания детского объединения по фитнесу в дошкольном образовательном учреждении.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Упражнения, в целом, направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе, занимаясь фитнесом, дети учатся общаться друг с другом, сопереживать неудачам и радоваться удачам друг друга. Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся детям. Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого вида спорта. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г., Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему.

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей от 5 до 7 лет. На реализацию программы отводится 72 часа в год. Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Запись детей в группу занятия фитнесом должна производиться с разрешения врача. Количество детей в группе 15-17 человек.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализуется с 2018 года в группах детского сада.

Данная образовательная программа «Детский фитнес» позволяет сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни, способствует укреплению здоровья и улучшению физического развития и эмоционального состояния ребенка. Занятия фитнесом развивают силу, ловкость, гибкость, моторные навыки ребенка, а также формируют правильную осанку, помогают в профилактике плоскостопия и заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Новизна программы заключается в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов ненасильственного физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

Цель: укрепление здоровья ребёнка и формирование у него потребности в здоровом образе жизни через занятия фитнесом.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучать различным специальным физическим упражнениям и упражнениям с предметами;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- обучать базовым элементам эстрадного и народного танца;
- обучать основным правилам здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развивать все звенья опорно-двигательного аппарата;
- развивать музыкальную и двигательную память, внимание;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- улучшить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные задачи:

- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом;

- воспитывать у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе;
- воспитывать навыки общения в коллективе, трудолюбие, дисциплину;
- воспитывать аккуратность, ответственность, потребность в личной гигиене детей.

Принципы и подходы к формированию программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного возраста.

Особенности программы

- содержание ее доступно для учащихся;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности с помощью замены поз на приемлемые и комфортные, изменений вариантов количества повторов, использования спортивного инвентаря;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений;
- музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Формы, методы и приемы проведения занятий

При реализации программы используются следующие формы:

- групповая форма работы;
- индивидуальная - работа с каждым ребёнком во время занятий.

Формы организации работы:

- игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья;
- разучивание и выполнение физических упражнений;
- разучивание и выполнение танцевальных движений.

Педагог, реализуя данную программу, в своей работе использует следующие методы и приемы:

Методы:

- словесные,
- практические,
- наглядные,
- метод музыкальной интерпретации,
- метод усложнения;
- эмпирический метод подражания – «делай как я»

Приемы:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения («быстро-быстро-медленно»);
- введение новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);
- изменять направление движения (какой-то одной части тела);
- изменение амплитуды движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Педагогические технологии

При реализации данной программы используются следующие технологии:

- игровые технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

Прогнозируемые результаты

К концу I года обучения дошкольники будут знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятии;
- некоторые комплексы фитнес-упражнений и последовательность их выполнения;
- базовые элементы эстрадного и народного танцев;
- правила выполнения различных фитнес-упражнений.

уметь:

- выполнять различные фитнес-упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку;

- преодолевать трудности в связи с нагрузками на различные группы мышц;
- использовать современный спортивный инвентарь;

Целевые ориентиры, обозначенные ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика рук;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр;
- может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям;
- ребенок обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения;
- во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок стремится двигаться под музыку.

Личностные результаты

- проявление навыков здорового образа жизни;
- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношение к достижениям, уважение к окружающим.

Формы контроля

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы. Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование следующих форм контроля:

- *Предварительный контроль* предполагает диагностику физических качеств детей с помощью выполнения упражнений, тестов.
- *Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Проводится в середине года с целью определения уровня физического развития. Формы контроля: наблюдение, контрольное занятие.
- *Итоговый контроль* – заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам

тестирования. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу (см. приложение).

Воспитательная работа

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу»- «я хочу»- «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Работа с родителями

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка.

Цель взаимодействия с семьёй - создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями дошкольников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Основными формами работы с родителями являются:

- беседа-консультация (о способах физического развития и преодоления проблем конкретного ребенка);
- открытые занятия (родители приглашаются на занятие);
- анкетирование;
- Дни открытых дверей для родителей.

2. Учебно-тематический план

№	Тема	теор	практ	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2	Основы здорового образа жизни	2	-	2

	человека.			
3	Общефизические упражнения.	2	14	16
4	Упражнения для формирования силы и выносливости.	2	14	16
5	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	14	16
6	Упражнения на расслабление и растяжка.	1	7	8
7	Элементы эстрадного танца			6
8	Элементы народного танца			6
9	Итоговое занятие.	-	1	1
	ИТОГО:	10	62	72

Содержание деятельности

1. Вводное занятие

Знакомство. Расписание занятий. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки.

2. Основы здорового образа жизни человека

Основы здорового образа жизни. Основы личной гигиены и закаливание. Предметы общего и индивидуального (личного) пользования. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног. Режим дня и правильное питание.

3. Общефизические упражнения

Общеразвивающие упражнения в положении «стоя»:

- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для рук;
- упражнения для грудной клетки;
- упражнения для тазобедренной части;
- упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения в положении «сидя» и «лёжа»:

- упражнения для стоп;
- упражнения для ног в положении «лёжа» и в упоре на коленях;
- упражнения для мышц живота в положении «лёжа» на спине;
- упражнения для мышц спины в положении «лёжа» на животе и в упоре на коленях.

4. Упражнения на формирование правильной осанки

Работа с корпусом. Формирование осанки, подтянутости. Гибкость позвоночника. Форма спины. Форма грудной клетки. Осанка при ходьбе и по стойке смирно.

5. Упражнения для формирования силы и выносливости

Силовые упражнения: отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, упражнения на ягодицы и икроножную часть.

6. Упражнения на расслабление и растяжка

Снятие напряжения со спины, мышц. Упражнения на восстановление дыхания, пульса. Упражнения на растяжку мышц.

7. Элементы эстрадного танца

Галоп, подскоки, подготовительные движения, танцевальные комбинации.

8. Элементы народного танца

Притопы, ковырялочка, гармошка, повороты.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия знаний, умений и навыков детей планируемым результатам программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме открытого занятия.

3. Методическое обеспечение

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

Пособия:

- Афонькина Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: подготовительная группа – Волгоград, «Учитель», 2012
- Афонькина Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа – Волгоград, «Учитель», 2014
- Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос Ун-та, 2004
- Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, «Учитель», 2016
- Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград, «Учитель», 2013
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2017

Материально-техническое обеспечение

- физкультурный зал;
- скамейки гимнастические;
- мячи разных размеров;
- коврики гимнастические;
- обручи металлические диаметром 80 см;
- скакалки;

- веревки короткие для выполнения упражнений;
- мячи массажные;
- гимнастические палки;
- музыкальный центр;
- аудио записи.

Список литературы

- Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007
- Голицына, Н.С., Бухарова, Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. Кн. для работников дошкол. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2007
- Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2014.
- Егорова, Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
- Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. – М., 2013
- Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., Борисова, М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – М., 2008
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. – М., 2015
- Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003
- М.Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12
- М.Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 2009, № 12
- С.Шарманова, Л.Федоров, О.Бродягина. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста. Журнал «Дошкольное воспитание», 2003, № 8.
- Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Ав.-сост. О.Н. Моргунова.– Воронеж, 2015
- Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой – М.АРКТИ, 2012

Приложение

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№	Ф.И. ребенка	Владение основными приемами дыхательной гимнастики	Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов фитнес-упражнений	Сформированность навыков владения элементами эстрадного танца	Сформированность навыков владения элементами народного танца	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку
1	Иванов Д.						

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

Уровни

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

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

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