

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2021 г.



**Программа по дополнительному образованию
художественно-эстетического направления
«Веселые ребята»
для детей 5-6 лет
на 2021-2022 учебный год**

Составитель : Москвичева Н.В.
Воспитатель

Пояснительная записка.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье это необходимая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей. Они стали более ленивы и не представляют себе времяпровождения без телевизора и компьютера.

Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой нетрадиционные подходы и методы оздоровления.

Особенностью данного курса является применение оздоровительных фитнес технологий. Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость. Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. В занятиях используются специальные виды детской аэробики: зверо-аэробика - имитация движений животных, лого-аэробика - выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший, элементы самомассажа, точечного массажа, дыхательной гимнастики, фитбол-гимнастики, силовых упражнений, элементов китайской гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга а так же методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

Программа составлена для детей 5-6 летнего возраста, в соответствии с их возрастными особенностями. Занятие проводится 1 раз в неделю. Длительность занятия 25-30 мин.

Цель данной программы заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи:

- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- укреплять силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварения и терморегуляцию, и предупреждать застойные явления;

- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

Структура занятия

За основу структуры наших занятий были приняты рекомендации М.В. Левина, которые мы адаптировали согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором (преподавателем). Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес-аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды фитнес-аэробики как классическая аэробика, фанк/ хип-хоп аэробика, футбол аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с футболом и другим фитнес инвентарем. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

Содержание программы:

Программа содержит следующие разделы.

1. Профилактика простудных заболеваний.

Содержание раздела: Самомассаж, точечный массаж, фитнес-комплексы упражнений на все группы мышц, дыхательная гимнастика, развивающие игры.

2.Профилактика нарушений осанки.

Содержание раздела: Самомассаж, фитнес-комплексы упражнений, упражнения на развитие мышц спины и пресса, игры на профилактику нарушения осанки, укрепление опорно- двигательного аппарата, развивающие игры.

3.Профилактика плоскостопия.

Содержание раздела: Самомассаж, фитнес-комплексы упражнений на развитие мышц стоп, голени, укрепление опорно-двигательного аппарата, развивающие игры.

4.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.

Содержание раздела: Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; создание условий для формирования навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Фитнес-технологии:

1. **Детская аэробика.**
2. **Игровой стретчинг.**
3. **Образно-игровая ритмическая гимнастика.**
4. **Фитбол-гимнастика.**
5. **Хатха-йога.**

К концу года дети должны знать и уметь:

- знать различные виды и способы дыхания;
- знать активные точки для профилактики простудных заболеваний, уметь делать себе массаж этих точек;
- знать простейшие приемы самомассажа, применять эти знания на практике;
- знать упражнения для укрепления мышц позвоночника, уметь выполнять их;
- знать упражнения на укрепление мышц стопы и голени, уметь выполнять их;
- уметь применять простейшие тренажеры в различных двигательных и дыхательных упражнениях.

Техническое оснащение занятий.

Стандартное оснащение для организации занятий в дошкольных учреждениях; для решения специальных задач обучения основам фитнес-аэробики применять фитболы и другое фитнес оборудование.

Планирование занятий на год

№	Типы физических занятий	Кол-во занятий
1	Детская аэробика	7
2	Игровой стретчинг	6
3	Ритмическая гимнастика	6
4	Фитбол-гимнастика	6
5	Хатха-йога	6
6	Развлечение	1
	Всего занятий	32

Календарно - тематический план на 2021-2022год.

№ п/п	Дата	Тема	Фитнес-технология	Задачи
1		«Наши любимые игрушки»	Детская аэробика	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку.
2		«Путешествие в осенний лес»	Игровой стретчинг	- формировать навыки пластичности движений; - развивать воображение;
3		«Путешествие в осенний сад»	Ритмическая гимнастика	- развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
4		Сказка «Три поросёнка»	Фитбол-гимнастика	- развивать скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой.
5		Сказка «Теремок»	Хатха-йога	- формировать правильную осанку; - содействовать профилактике плоскостопия.
6		«Мы сильные и ловкие»	Детская аэробика	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку.
7		Сказка «Цыплёнок и солнышко»	Игровой стретчинг	- формировать навыки пластичности движений; - развивать воображение;
8		Композиция «Кузнечик»	Ритмическая гимнастика	- формировать умение ориентироваться в пространстве; - развивать координационные способности;
9		Сказка «Лесовички»	Фитбол-гимнастика	- развивать скоростно-силовые и координационные способности; - формировать правильную осанку.
10		Сказка «Кто поможет воробью?»	Хатха-йога	- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; - укреплять опорно-двигательный аппарат;
11		Композиция «Волшебный мир»	Детская аэробика	- содействовать развитию музыкального слуха; - учить комбинации из танцевальных шагов.

12		Сказка «Веселый художник»	Игровой стретчинг	- формировать навыки пластичности движений; - развивать воображение;
13		Композиция «Неразлучные друзья»	Ритмическая гимнастика	- упражнять в выполнении ком- плекса танц.-ритм. гимнастики; - развивать мышечную силу и выносливость.
14		«Зимние забавы»	Фитбол- гимнастика	- способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; - содействовать развитию воображения и творческих способностей.
15		«Путешествие в зимний лес»	Хатха-йога	- формировать правильную осанку; - содействовать профилактике плоскостопия; - повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
16		Композиция «Зимушка-зима»	Детская аэробика	- развивать чувство ритма; - упражнять в выполнении танце- вальных шагов; - формировать правильную осанку.
17		Сказка «Снегурочка»	Игровой стретчинг	- формировать навыки пластичности движений; - развивать воображение;
18		Композиция «Наша армия»	Ритмическая гимнастика	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внима- ние и памяти.
19		«Волшебный мяч»	Фитбол- гимнастика	- способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; - формировать правильную осанку.
20		Сказка «Как у слоника хобот появился»	Хатха-йога	- содействовать профилактике плоскостопия; - повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
21		Композиция «Кузнечик»	Детская аэробика	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку.
22		Сказка «Кто я?»	Игровой	- формировать навыки

			стретчинг	пластичности движений; - развивать воображение;
23		Композиция «Неразлучные друзья»	Ритмическая гимнастика	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внима- ния и памяти.
24		Сказка «Петушок и бобовое зернышко»	Фитбол- гимнастика	- способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; - формировать правильную осанку.
25		Сказка «Заюшкина избушка»	Хатха-йога	- содействовать профилактике плоскостопия; - повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
26		Композиция «Волшебный мир»	Детская аэробика	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку.
27		Сказка «Волшебные яблоки»	Игровой стретчинг	- формировать навыки пластичности движений; - развивать воображение;
28		Композиция «Веселые мышата»	Ритмическая гимнастика	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внима- ния и памяти.
29		«Мы сильные и ловкие»	Фитбол- гимнастика	- способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; - формировать правильную осанку.
30		«Путешествие в жаркие страны»	Хатха-йога	- содействовать профилактике плоскостопия; - повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
31		Композиция «Мы маленькие звезды»	Детская аэробика	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку.
32		«Будь здоров!»	Развлечение. Открытое занятие.	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

Литература.

1. О здоровье дошкольника. Родителям и педагогам./Сост. П24 Н.В.Нищева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
2. Оздоровление детей в условиях детского сада/Под ред. Л.В.Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. – М.: Обруч, 2014.
4. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» - Москва «Творческий Центр». 2010 год.
1. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников./Авт.сот., Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007.
2. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.- СПб.:» ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
3. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
4. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. «Сказки» - первый учебный год. СПб 1994.
7. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом».- СПб Учебно – методический центр «Аллегро»,1993.
8. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» - СПб, 1994.
9. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова . Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М; Сфера, 2009.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2000.