

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
«СЕМИЦВЕТИК» Г. КРАСНОСЛОБОДСКА СРЕДНЕАХТУБИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Совета Учреждения

 А.Н. Голота

«31» августа 2022 года

ПРИНЯТО

Решение педагогического совета

№ 1 от «31» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 31.08.2022 г. №

Заведующий МДОУ ДС Семицветик

г. Краснослободска

 Ю.В. Останкова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
«ФИТНЕС KIDS»

Возраст детей,

на который рассчитана программа:

3-8 лет

Срок реализации:

1 год

Автор программы:

**Чечнева Евгения Анатольевна,
воспитатель I кв. категории**

Место реализации программы:

МДОУ ДС Семицветик г. Краснослободска

г. Краснослободск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование разделов | Стр. |
|----|---|------|
| 1 | Пояснительная записка (направленность, актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, педагогическая технология, цели и задачи, возрастные особенности физического развития ребенка дошкольника отличительные особенности, возраст детей, вид программы, срок реализации, режим занятий, условия реализации, ожидаемые результаты, мониторинг) | 3 |
| 2 | Структура занятия по детскому фитнесу | 10 |
| 3 | I Модуль. Первый год обучения (3 – 4 года) | 11 |
| 4 | II Модуль. Второй год обучения (4 – 5 лет) | 11 |
| 5 | III Модуль. Третий год обучения (5 - 6 лет) | 12 |
| 6 | IV Модуль. Четвертый год обучения (6 - 8 лет) | 13 |
| 7 | Методическое обеспечение для реализации программы (функции детского фитнеса, характеристика видов физических упражнений используемых в программе, перечень основных видов физических упражнений) | 13 |
| 8 | Нормативно – правовые основания | 19 |
| 9 | Интеграция с другими образовательными областями | 20 |
| 10 | Используемая литература | 20 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружковой работы по физическому развитию воспитанников представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа разработана с помощью серии книг «Растим детей здоровыми» - издательство «ТЦ СФЕРА», базовый материал книги «Детский фитнес» - автор Е. В. Сулим, в которых представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения новых нетрадиционных занятий – фитнес тренировок. Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО.

Направленность программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы в игровой форме.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей при создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Педагогическая целесообразность: методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль инструктора заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Цели и задачи программы

Цель: Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста средствами занятий фитнесом.

Задачи программы:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия.
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.
- Улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.
- Формирование здорового образа жизни через занятия фитнесом.

Возрастные особенности физического развития ребенка дошкольника

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Окружность грудной клетки при рождении — 32–34 см. В течение первых 3–4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5–3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4–0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12–15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

Окружность головы при рождении ребенка примерно 34–35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3–3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2–3 года жизни на 1–1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5–4 кг в младшем дошкольном возрасте (3–4 года) до 13–15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32–34 кг по сравнению с 15–17 кг в 3–4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3–4-летнего до 92,3 г — у 6–7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55–85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3–7 лет оно уже в пределах 80/50–110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25–30, а в 4–7 лет — 22–26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.

Особенности развития моторики детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, не согласованно, часто замедленно.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение

участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Отличительные особенности программы

В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- Фитбол - гимнастика
- Музыкально - ритмическая гимнастика
- Акробатика и элементы силового тренинга
- Упражнения на степ - платформах
- Стретчинг

В сочетании с оздоровительными технологиями: суставная, дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация; гимнастика для глаз; игра терапия, сказка терапия, музыка терапия, самомассаж.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Возраст детей: программа рассчитана на детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста 3 – 8 лет. Количество детей в группе: 6 - 15 человек.

Набор в группу производится в начале учебного (нового) года на свободной (платной) основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

Вид программы: авторская.

Сроки реализации: программа рассчитана на четыре года, по 80 занятий в год.

Режим занятий: 2 раза в неделю от 15 до 30 мин.

Условия реализации программы.

Занятия организуются в форме кружковой работы на базе МДОУ ДС Семицветик г. Краснослободска.

Материальная база:

1. Зал
2. Коврик
3. Мяч маленький
4. Обруч
5. Скакалка
6. Фитбол
7. Степ-платформа
8. Резиновые жгуты
9. Гантели 0,5 кг

Фонотека:

1. Музыкальные диски или флэш - карта
2. Видеодиски

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

Ожидаемые результаты - соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств - координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
4. Улучшение умственных способностей - внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
5. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
6. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий.
7. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки).

8. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два.
9. Знать, что такое «фитбол» и «степ – платформа», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание.
10. Выполнять с помощью взрослого и без элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Мониторинг результатов

- Мониторинг заболеваемости – начало и конец года
- Фитнес - тестирование – проводится 2 раза в год

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.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А.Рунова, Г.Н.Сердюковская.

Таблица 1.

| № п/п | Ф.И. ребенка | Владение основным и приемами дыхательной гимнастикой | Владение основным и приемами выполнения игрового стретчинга | Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений | Сформированность навыков владения элементами степ-аэробики | Ритmicность выполнения упражнений | Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку |
|-------|--------------|--|---|--|--|-----------------------------------|--|
| | | | | | | | |

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

Высокий уровень – ребенок самостоятельно и практически безошибочно выполняет все упражнения, 3 балла;

Средний уровень – ребенок выполняет основную часть упражнений без ошибок, иногда обращается за помощью к педагогу, может самостоятельно или по указанию педагога устранить ошибки, 2 балла;

Низкий уровень – ребенок не справляется с большинством упражнений и заданий, 1 балл.

Форма представления результатов работы

- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- занятия с участием родителей;
- постановка спортивно - танцевальных представлений.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ

Фитнес - занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть - направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания, суставная гимнастика. Продолжительность около 5 - 10 минут.

Вторая (основная) часть – направлена на обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры и т.д. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 10 - 15 минут.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. Музыкальное сопровождение используется на второй, третьей неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего использовать дыхательные упражнения, релаксацию, игровой стретчинг, что помогает снять напряжение в мышцах. Продолжительность – от 2 до 5 минут.

Обучение детей основным видам движения (ОВД) не должно остаться без внимания.

Для достижения хорошего результата применяются следующие **методы и приемы**:

- **Использование голосового диапазона.** Лучше всего, когда голос командный громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.
- **Не заставлять делать то, что ребенок не хочет.** Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.
- **Не проводятся монотонные занятия.** От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит,

будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

- **Применять поощрение.** Дети поощряются за то, что они делают (стараются), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I Модуль

Первый год обучения (3 – 4 года)

| п/п № | Название курса | Часы |
|-------|--|---|
| 1. | Вводное занятие. «Покажи, что ты умеешь?» | 2 |
| 2. | Танцы - игры (зверобика) | 14 |
| 3. | Фитбол - гимнастика | 10 |
| 4. | Стретчинг | 10 |
| 4. | Логоритмика | 12 |
| 3. | Степ - платформа | 8 |
| 4. | Музыкально – ритмическая гимнастика | 14 |
| 5. | Акробатика и элементы силового тренинга (с предметами и без) | 8 |
| 6. | Разминка – заминка; дыхательная и пальчиковая; релаксация и элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия и сказкотерапия; музыкотерапия; подвижные игры. | Включаются в занятие на усмотрение педагога |
| 7. | Итого: | 80 |

II Модуль

Второй год обучения (4 - 5 лет)

| п/п № | Название курса | Часы |
|-------|---|------|
| 1. | Вводное занятие. «Покажи, что ты умеешь?» | 2 |
| 2. | Танцы - игры (зверобика) | 6 |
| 3. | Фитбол - гимнастика | 15 |
| 4. | Стретчинг | 15 |

| | | |
|----|--|---|
| 4. | Логоритмика | 8 |
| 3. | Степ - платформа | 8 |
| 4. | Музыкально – ритмическая гимнастика | 14 |
| 5. | Акробатика и элементы силового тренинга (с предметами и без) | 12 |
| 6. | Разминка – заминка; дыхательная и пальчиковая; релаксация и элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия и сказкотерапия; музыкотерапия; подвижные игры. | Включаются в занятие на усмотрение педагога |
| 7. | Итого: | 80 |

III Модуль Третий год обучения (5-6 лет)

| п/п № | Название курса | Часы |
|-------|--|---|
| 1 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг | 24 |
| 2 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг | 12 |
| 3 | Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг | 12 |
| 4 | Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг | 12 |
| 5 | Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг | 6 |
| 6 | Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг | 8 |
| 7 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг | 6 |
| 8 | Разминка – заминка; дыхательная и пальчиковая; релаксация и элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия и сказкотерапия; музыкотерапия; подвижные игры. | Включаются в занятие на усмотрение педагога |

| | | |
|---|--------|----|
| 9 | Итого: | 80 |
|---|--------|----|

IV Модуль
Четвертый год обучения (6-8 лет)

| п/п № | Название курса | Часы |
|-------|---|---|
| 1. | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг | 12 |
| 2. | Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг | 12 |
| 3. | Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг | 6 |
| 4. | Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг | 6 |
| 5 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг | 12 |
| 6 | Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг | 12 |
| 7 | Акробатика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг | 8 |
| 8 | Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг | 4 |
| 9 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг | 8 |
| 10 | Разминка – заминка; дыхательная и пальчиковая; релаксация и элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия и сказкотерапия; музыкотерапия; подвижные игры. | Включаются в занятие на усмотрение педагога |
| 11 | Итого: | 80 |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Функции детского фитнеса

Детский фитнес выполняет несколько очень важных функций в развитии детского организма и личности:

- Укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются и укрепляются основные группы мышц. Формируется правильная осанка;
- Увеличивается сопротивляемость организма различным заболеваниям;
- Заметно улучшаются физические способности, повышается выносливость, скорость, улучшается координация движений;
- Происходит укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшаются обменные процессы в организме;
- Повышается и укрепляется интерес к спорту.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы - игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Фитбол - гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: 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. Фитбол - гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Музыкально - ритмическая гимнастика с элементами аэробики - 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, обще развивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Занятия на ступеньках сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Ступенька - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см. Ступенька - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста;

- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ - развлечение.

Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства - «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно - любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во - первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому, же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ - аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг 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. 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.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от

известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Логоритмика. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально - ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Перечень основных видов физических упражнений.

• Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу;
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка);
- ходьба с различными движениями рук и ног;
- ходьба различными способами: в полу приседе, в полном приседе;

- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад;
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

- **Упражнения для развития навыков бега:**

- бег змейкой;
- бег по прямой линии;
- бег на месте;
- бег со сменой направления и скорости по сигналу;
- эстафета;
- подвижные игры.

- **Упражнения для развития прыжковых навыков:**

- прыжки на фитболах;
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной);
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь);
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд.

- **Упражнения для развития навыков ползания:**

- различные виды ползания;
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

- **Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:**

- метание мяча;
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений;
- броски об пол;
- упражнения с фитболами.

- **Упражнения в равновесии:**

- все виды упражнений в равновесии;
- упражнения в равновесии с фитболами.

- **Упражнения на степ - платформах:**

- приставные шаги;
- на шагивание на степ;
- шаг - колено;
- шаг - Мамбо.

- **Общеразвивающие упражнения без предметов**

«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

- **Упражнения с предметами**

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

- **Упражнения с мячом в основной части**
«Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

- **Упражнения с мячом для укрепления мышц**
«Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

- **Упражнения с гимнастической палкой**
«Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

- **Упражнения с фитболами в исходном положении**
- сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

- **Упражнения с обручами**
«Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

- **Силовые упражнения**
«Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

- **Стретчинг**
«Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ёжик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

- **Комплексы упражнений игрового стретчинга**
«Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

- **Музыкально - ритмические игры**
«Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

- **Музыкально-ритмические упражнения**
«Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Принципом детских тренировок является **безопасность**. Зал оснащен удобным и практичным спортивным оборудованием. Производится постоянный медицинский контроль и помещения, в которых тренируются малыши, подбираются снаряды в соответствии со всеми санитарно-гигиеническими нормами.

¹Примечание

НОРМАТИВНО ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого - педагогической, медицинской и социальной помощи».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных обще развивающих программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации оценки физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье. Рекомендации государственной комиссии санитарно эпидемиологического надзора РФ от 17 марта 1996 г. N 01-19/31-17.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

ИНТЕГРАЦИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

Интеграция: программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей - физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, как одного из важнейших принципов организации работы с воспитанниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

| Детский фитнес | Задачи интеграции |
|-------------------------------------|--|
| Познавательное развитие. | Развитие знаний детей по вопросам сохранения здоровья, пользы и необходимости двигательной активности и физического совершенствования. |
| Социально-коммуникативное развитие. | Развитие свободного общения между взрослыми и детьми по ознакомлению с национальными подвижными играми, с |

¹ В связи с усвоением курса занятий педагог может вносить некоторые изменения на свое усмотрение.

| | |
|--------------------------------------|---|
| | достижениями в области спорта города и республики. Приобщение к ценностям здорового образа жизни, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. |
| Художественно-эстетическое развитие. | Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| Речевое развитие. | Развитие речевых навыков в сочетании с движением действий рук и ног, сменой положения тела, в подвижных играх. |

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой». Игровой стретчинг. «ТЦ Сфера», 2016
 2. Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 3 - 4 лет. «ТЦ Сфера», 2014
 3. Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5- 6 лет. «ТЦ Сфера», 2014
 4. Интернет – ресурсы:
 - <http://sch1450u.mskobr.ru/files/1450/>
 - <https://kopilkaurokov.ru/>
 - <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/>
- <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/5002/Кожевникова%20М.С..pdf?sequence=1&isAllowed=y>