

РЕКОМЕНДОВАН К ПРИНЯТИЮ

УТВЕРЖДЕН

Педагогическим советом муниципального
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего
вида №45»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №45»

Н.П. Потапова

Приказ № 77 от 27.08.15



Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-сад»

Программа рассчитана
на детей старшего
дошкольного возраста (6-7 лет)

Разработала: Асанова О.В.,
инструктор по физической
культуре

Пояснительная записка.

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №45» идея внедрения детского фитнеса заключается в создании дополнительных кружковых занятий. В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

1.1. Направленность программы

Программа по дополнительному образованию «Фитнес-сад» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей

старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

1.3. Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 6-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.4. Отличительные особенности программы «Фитнес-сад» заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 6-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но

адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

1.5. Возраст детей.

Программа «Фитнес-сад» разработана для детей 6-7 лет. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Фитнес-сад» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет, закреплению навыка правильной осанки.

В данном возрасте у ребенка формируется готовность к предстоящему обучению в школе. Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения. Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа) средствами фитнеса, предложенными в программе.

1.6. Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес-сад» реализуется в течение 1 учебного года (сентябрь-май).

1.7. Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в дневное время, 15.15, продолжительность занятия - 30 минут.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

1. Тренировочное занятие.
2. Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
3. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
4. Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
5. Контрольно-проверочное занятие.

1.8. Планируемые результаты освоения дополнительной программы:

- Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
- Сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стретчинга, упражнений на тренажерах в заданном темпе и ритме.
- Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
- Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов (см. приложение 1)
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериалы
- Фотоотчет

2. Учебно-тематический план кружка

На занятиях кружка по программе кружка «Фитнес-сад» двигательная деятельность детей 6-7 лет организовывается с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей. Первая неделя сентября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей.

Учебно-тематический план (подготовительная группа – дети 6-7 лет)

Месяц	Тема	Кол-во занятий
Сентябрь	«Волшебные ступеньки»	8
Октябрь	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	8
Ноябрь	«Полет на планету здоровья»	8
Декабрь	Степ-аэробика с мячом	8
Январь	«Веселые зверята»	6
Февраль	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	8
Март	«Озорные гномы»	8
Апрель	«Морское путешествие»	8
Май	«Путешествие в город тренажеров»	6
Итого		68

3. Содержание программы кружка

Основными разделами, включенными в программу «Фитнес-сад», являются:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- упражнения на спортивных тренажерах;
- элементы игрового стретчинга;
- подвижные игры;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- «школа мяча»;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Раздел «Аэробика» состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.

В **раздел «Степ-аэробика»** входят ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

Раздел «Упражнения на спортивных тренажерах» направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа.

Раздел «Подвижные игры» направлен на развитие физических качеств занимающихся: быстроты, ловкости, выносливости, на воспитание инициативы, творчества в движениях, на формирование умения ребенка разнообразно использовать собственный двигательный опыт.

Раздел «Школа мяча» включает упражнения с мячом различного объема, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

Раздел «Упражнения для профилактики плоскостопия» состоит из игр и упражнений на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки.

Раздел «Игровой стретчинг» основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Упражнения на расслабление» основывается на игровых упражнениях, которые позволяют занимающимся отдохнуть, восстановить силы в конце занятия и направлены на улучшение психических функций, активизацию памяти, воображения, внимания, образного мышления.

Разделы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Классическая аэробика		+	+		+	+		+	+
Степ-аэробика	+		+	+		+			+
Упражнения на спортивных тренажерах			+			+			+
Игровой стретчинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Школа мяча»		+		+				+	
Упражнения для профилактики плоскостопия	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тема 1: «Волшебные ступеньки»

- Задачи:**
1. Закреплять представления у детей о правильной осанке;
 2. Учить и закреплять шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), over the top (шаг через платформу на другую сторону), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа);
 3. Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость; творчество в движении;
 4. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике.

Тема 2: «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!»

- Задачи:**
1. Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок.
 2. Учить и закреплять шаги классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);
 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость;
 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Тема 3: «Полет на планету Здоровье»

- Задачи:**
1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах;
 2. Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
 3. Закреплять и совершенствовать комплексы аэробики и степ-аэробики;

4. Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.

Тема 4: «Степ-аэробика с мячом»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы верхнего плечевого пояса.

2. Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: turn step (шаг через платформу боком), a- step (шаг со степа ноги врозь), прыжки со сменой ног с касанием степа; tap up (шаг с касанием).

3. Развивать координацию движений рук и ног, гибкость, выносливость, чувство мяча.

4. Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность.

Тема 5: «Веселые зверята»

Задачи: 1. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия;

2. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Squat (приставной шаг с полуприседом), V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);

3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;

4. Развивать координацию движений

Тема 6: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Задачи: 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах;

2. Развитие координации движений, ловкости, гибкости;

3. Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме;

4. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений на тренажерах;

Тема 7: «Озорные гномы»

Задачи: 1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп;

2. Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги;

3. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;

3. Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Тема 8: «Морское путешествие»

Задачи: 1. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе;

2. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад);

3. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;

4. Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.

Тема 9: «Путешествие в город тренажеров»

- Задачи:** 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах;
2. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;
3. Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме;
4. Воспитывать взаимопомощь, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.

Структура фитнес-занятия

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	3-5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	12-15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
Заминка	1-2 мин	Низкоударные упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.
Партерные упражнения	5-7 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.
Заключительная часть	2-3 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

4. Методическое обеспечение программы

- Современное спортивное оборудование: фитболы, гантели, мягкие модули, степ – платформы, спортивные тренажеры, гимнастические скамейки
- Аудио- и видеодиски
- Учебно-тематический план
- Наглядные пособия (плакаты «Правильная осанка»)
- Картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования правильной осанки
- Картотека подвижных игр и игровых упражнений для профилактики плоскостопия
- Картотека подвижных игр и игровых упражнений для развития двигательных способностей
- Картотека дыхательных упражнений
- Картотека «Игровой стретчинг»