

Принята:
решением пед.совета № __
от _____ г. и утверждена
приказом № _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Карусель» с. Восточное
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края
_____ Ленкина О.А.

**Программа дополнительного образования «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
(спортивно – оздоровительной направленности)
рассчитана на детей 5-7 лет**

разработала:
Кочнева Ирина Владимировна
инструктор по физической культуре

2020 г.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» составлена для детей 5 - 7 лет на основе следующих документов:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных платных услуг, разработанное и принятое в соответствии со статьей 50 ГК РФ. ст. 28.101 Федерального закона №273 ФЗ «Образование в РФ», приказом Министерства образования России от 31.07.2001 №2846 «Об использовании постановления правительства РФ» от 05.07.2001. №505, утверждающего «Правила оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования»;
- на основании рекомендаций содержащихся в письмах Министерства образования России №52-М от 21.07.1995г. «Об организации платных дополнительных услуг» №04-М от 02.02.1999г. «О правилах образовательных учреждений об использовании бюджетных и не бюджетных средств» и являются документом, рекомендующим правила организации платных дополнительных образовательных услуг в ДОУ,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав МКОУ ДОУ детский сад «Карусель».

Программа составлена на основе программ «Фитнес в детском саду» и «Игровой стретчинг» автора В.А.Сулим с учетом основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» авторского коллектива Н. Е. Веракса и Примерным перечнем ОВД, ОРУ. Также используется парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста Ивановой Т.А. «Йога для детей», где представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха –йога.

Комплексы для занятий фитнесом дополнены разработками Нечитайловой А.А., где представлены элементы фитбол – гимнастики, ритмики, игровых образно – подражательных движений и подвижных игр с использованием современного оборудования.

Актуальность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы «Детский фитнес» связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, занятия, занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, суставная гимнастика. А детский фитнес предлагает объединить все эти направления (ритмическая гимнастика, зверобика, фитбол – гимнастика, степ – аэробика) в единую систему, укрепляющую и формирующую жизненно важные навыки и умения, увеличивающую функциональные резервы организма.

Детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. В программу включены: танцевально- ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения. Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

В детский фитнес отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек - грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Само слово fitness переводится с английского как «быть в форме». «Детский фитнес» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья. Детский фитнес - это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий. Это и йога и восточные искусства, танцевальные направления и игровые уроки.

Направленность программы «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» имеет спортивно – оздоровительную направленность. В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы. Преимущественно детские физкультурно-оздоровительные программы носят комплексный характер и содержат упражнения, направленные на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий.

Методика построения оздоровительной тренировки для детей (фитнес-тренировки) отличается от традиционной методики проведения занятий физической культуры. В основе ее лежат принципы построения тренировки в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагает снижение риска возникновения заболеваний, повышение общей физической и интеллектуальной работоспособности. Большое значение в детском фитнесе имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке целесообразно проводить игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление. Особой популярностью у дошкольников пользуются занятия, построенные по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

Важно, что дети уже с первых мгновений своей жизни начинают двигаться и воспринимать различные звуки. Слушая музыку, ребенок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения, будь то грусть или радость. Одним же из самых сильных возбудителей эмоций человека, а в особенности ребенка, является ритмичная музыка, характерная для занятий аэробикой. Под её влиянием активизируются физиологические и психические функции человека. Ритмичная музыка на занятии является могучим воспитывающим и организующим средством, способствующим формированию у детей единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, побуждает активное желание выражать музыку в движении, что дети с удовольствием и делают.

Упражнения выполняются как без предметов, так и с различными атрибутами. Воспитанникам очень нравится занятия с использованием гимнастических палок, стульчиков, мячей разных размеров, лент, султанчиков. Это позволяет создать и удержать интерес детей на занятии и способствует более эффективному решению поставленных задач, которые способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, коррекцию дефектов стопы, развитию правильного дыхания, мелкой моторики, ловкости рук, а также пластичности, точности и красоты движений.

Оздоровительная направленность программы заключается в:

- укреплении мышц рук и плечевого пояса;
- укреплении мышц брюшного пресса;
- укреплении мышц спины и таза;
- укреплении мышц ног и свода стопы;
- увеличении гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Цели и задачи программы «Детский фитнес», её место в образовательном процессе.

Цель программы: на основе комплексного использования факторов физического воспитания заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческие и созидательные способности воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Для достижения цели в процессе занятий детским фитнесом решаются три основные группы задач:

Задачи 1 года обучения:

1. Образовательные:

- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;
- познакомить с техникой выполнения асан, суставной гимнастики, упражнениями стретчинга, фитбол – аэробики;
- формировать навык правильной осанки;
- изучить комплексы ОРУ с предметами (фитболы, гантели, коврики, стулья).

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики(пальчиковая гимнастика).

3.Воспитательные:

- воспитывать морально –волевые качества;
- воспитывать морально-волевые качества–настойчивость, решительность.

4.Оздоровительные:

- повышать функциональный уровень органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- повышать физическую и умственную работоспособности;
- снижать заболеваемость.

Задачи 2 года обучения:

1. Образовательные:

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- продолжать формировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания.

2. Развивающие:

- продолжать развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развивать интерес к физической культуре и спорту и потребность в ежедневной двигательной активности.

3.Воспитательные:

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества.

4.Оздоровительные:

- продолжать повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществлять коррекцию имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышать уровень физической и умственной работоспособности.

Принципы и подходы к формированию программы.

Программа «Детский фитнес» сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество с семьей (приветствуются совместные занятия с родителями);
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
- 8) принцип доступности и постепенности увеличения нагрузок, а также систематичности и регулярности нагрузок;
- 10) принцип комплексного подхода;
- 11) принцип психологической комфортности и успешности каждого ребёнка.

12) принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

13) принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

14) принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

15) принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

16) принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

17) принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремления узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения программы.

Воспитанники 1 года обучения будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Воспитанники 2 года обучения будут знать:

1. Необходимые знания по физическому воспитанию.
2. Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома.
3. Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания.
4. Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Воспитанники 1 года будут уметь:

1. Применять знания и средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Воспитанники 2 года будут уметь:

- Применять необходимые навыки по физическому воспитанию.
- Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома.
- Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания.
- Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Ожидаемые результаты освоения программы «Детский фитнес»:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей.

На конец I года обучения по программе «Детский фитнес» воспитанник умеет:

ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

правильно выполнять элементы хатха –йоги;

выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

В конце II года обучения воспитанник умеет:

ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку различном темпе;

осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

сочетать двигательные упражнения с дыханием;

выполнять комплексы упражнений на фитболах, асаны, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование

(проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);

- наблюдение;

- анализ полученных данных;

- беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

1-ый год обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти.

2-ой год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Содержательный раздел.

Содержание программы составлено на основе комплексных и парциальных программ, через внедрение педагогических технологий и использование учебно-методических.

Комплексные и парциальные программы:

- Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» -2016г.
- Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников» -2016г.
- Сулим Е.В. «Фитнес в детском саду» - 2015г.
- Иванова Т.А. «Йога для детей»-2015 г.
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. -2014г.

Интеграция с другими образовательными областями.

«Фитнес-аэробика»	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 достижениями в области спорта края, государства. 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.