

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Усть - Кудинский детский сад»
(МДОУ ИРМО «Усть-Кудинский детский сад»)

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МДОУ ИРМО
«Усть-Кудинский детский сад»
_____ Пенто Н.И.
приказ № 68 от 2024 года

Педагогическим советом
МДОУ ИРМО
«Усть-Кудинский детский сад»
Протокол 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КРУЖКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

срок реализации – 3 года

Составитель: Кашкарёва Александра Рудольфовна,
инструктор по физической культуре

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи реализации программы	6
1.2.	Принципы и подходы к разработке и реализации программы	8
1.3.	Формы и режим занятий	9
1.4.	Возрастные особенности детей 4-7 лет	9
1.5.	Ожидаемые результаты и способы определения результативности	11
2.	Учебно-тематический план	13
2.1.	Первый год обучения (4-5 лет)	13
2.2.	Второй год обучения (5-6 лет)	14
2.3.	Третий год обучения (6-7 лет)	15
3.	Содержание программы	17
3.1.	Первый год обучения (4-5 лет)	18
3.2.	Второй год обучения (5-6 лет)	21
3.3.	Третий год обучения (6-7 лет)	23
4.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	26
5.	Методическое обеспечение программы	27
6.	Материально-технические условия реализации программы	27
	Список литературы	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее программа) разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования / Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, а также программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

Программа разработана на основании следующих *нормативных документов*, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г.,

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Уставом МДОУ ИРМО «Усть-Кудинский детский сад», № 355 от 01.09.2017 г.

Направленность программы. Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

- развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;

- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

Актуальность программы.

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С

подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Развивающие задачи:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Развивать творческие способности воспитанников.

Образовательные задачи:

1. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
2. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Оздоровительные задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.

3. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.

4. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

Задачи по возрастным категориям:

Средняя группа (4-5 лет):

- ✓ Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- ✓ Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- ✓ Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- ✓ Расширять двигательный опыт детей.
- ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет):

✓ Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

- ✓ Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- ✓ Развивать и укреплять все основные мышечные.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

✓ Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.

✓ Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении упражнений на ступах.

- ✓ Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.
- ✓ Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- ✓ Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- ✓ Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

✓ Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

Адресат программы

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 4–7 лет.

Все зачисленные делятся на три возрастные категории: 4-5 лет; 5-6 лет, 6-7 лет.

Наполняемость группы детей для занятий по данной программе устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 10 человек.

Условия реализации программы

1. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Условия формирования групп: одновозрастные

3. Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Срок реализации и объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

Минимальный срок освоения программы – 32 часа в год (один раз в неделю).

Максимальный срок освоения программы – 96 часов за 3 года.

Этапы обучения

Первый год обучения (4-5 лет). Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитоболах, ритмическим движениям, самомассажу, ОФП.

Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (5-6 лет). Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитоболах, ритмическим движениям, самомассажу, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

Третий год обучения (6-7 лет). Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

1.2. Принципы и подходы к разработке и реализации программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- ✓ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✓ 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);
- ✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ сотрудничество Организации с семьей;
- ✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Основными подходами к разработке программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения.

2.3. Формы и режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, в рамках основной образовательной деятельности.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

2.4. Возрастные особенности детей 4-7 лет

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет).

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему

слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Органы дыхания.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Средняя группа:

- ✓ стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ✓ ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, с фитболом, игрового стретчинга;
- ✓ испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- ✓ умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- ✓ выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ✓ бегают и прыгают под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- ✓ выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, степ-аэробики, фитбола.

Старшая группа:

- ✓ знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом

образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- ✓ выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ чувствует и ощущает музыкальный ритм;
- ✓ выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- ✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Подготовительная к школе группа:

- ✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- ✓ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- ✓ выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- ✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

Способы определения результативности

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №3	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №4	1	0,5	0,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	1	0,5	0,5	
Раздел 6. Элементы футбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика	1	0,5	0,5	Промежуточный

	Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.				контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	1	-	1	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Аист», «Ворона»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Кошка», «Дровосек»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		32	13,5	18,5	

Второй год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс	1	0,5	0,5	

	№8				
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	1	0,5	0,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №10	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	
Раздел 6. Элементы футбола					
6.1.	Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	1	-	1	
6.3.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Рубка дров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Дышим животом», «Ежики»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		32	13,5	18,5	

Третий год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение,
1.2.	Основные движения: ходьба,	2	1	1	

	бег, метание, прыжки				анализ движений)
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Сказка о глупом императоре»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Придумай сказку»	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг Сюжетно- 1 13 игровое занятие «Ворона и канарейка»	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №11	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №12	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №13	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №14	1	0,5	0,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №15	1	0,5	0,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №16	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Дружба»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	1	0,5	0,5	
Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. (закрепление).	1	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические	1	-	1	

	упражнения. (закрепление)				
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Грибок», «Погончики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Луговые цветы», «Одуванчик»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Журавль», «Вырасту большой»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Цветок распускается», «Гуси лебеди летят»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		32	13,5	18,5	

Календарное планирование спортивного кружка «Детский фитнес»

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа №1,2
Время работы кружка	16.00 – 16.20	16.00 – 16.25	16.30 – 17.00
Продолжительность учебного года	36 недель		
Каникулярное время	30.12. – 10.01.		
Объём недельной нагрузки	20 минут	25 минут	30 минут
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов	Начало года 01.09. -14.09. Конец года 17.05. – 28.05.		
Конец учебного года	31.05.		
Праздничные дни	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 4 ноября		

* Продолжительность занятий – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для детей 4-5 лет; 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

3. Содержание программы

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на 3 года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Средняя группа – занятия – 1 раз в неделю по 20 мин.

Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 1 раз в неделю по 30 мин.

3.1. Первый год обучения (4-5 лет)

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Тема 4-7.

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика. Разучивание степ-шагов.

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 2.

Теория. Знакомство со степ - шагами на ступеньках: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Практика. Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 3.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ - платформах.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 4.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 5.

Теория. Знакомство с новым шагом (тап даун).

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 6 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;

- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепашки» - дети ползают по-пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Раздел 6. Элементы футбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе.

Динамические упражнения с футболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с

качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плыдем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

3.2. Второй год обучения (5-6 лет)

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Практика. Выполнение упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Практика. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах

- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Быстро по местам»

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Раздел 6. Элементы фитбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на фитболе.

3.3. Третий год обучения (6-7 лет)

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы с различным положением рук, чередование бега и ходьбы до 800 м., метание.

Различные виды беговых упражнений; прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, спрыгивание с высоты до 60 см.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Знакомство с техникой выполнения в парной растяжке, техника безопасности. Ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера; поднятие одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера; одновременное поднятие и выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены; наклон ноги врозь с потягивание партнера вперед на себя; потягивание рук партнера назад на себя в положении лежа на живот.

Практика. Выполнение упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Комплекс № 11.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Практика. Разучивание комплекса № 11 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 12.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 12 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 13.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 13 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 14.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 14 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 15.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 15 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 16.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 16 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;

- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Между булавами» - ползание по – пластунски между булавами, не задев их. То же, на четвереньках.

«Лебеди» - игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут. Прогнулись над водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.

«Осанка» - текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту лежа на спине.

«Камыш на болоте» - сидя ноги скрестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедра от пола не отрывать.

«Удержись» - двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Раздел 6. Элементы футбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе. Упражнения из положения лежа на футболе на спине. Упражнения из положений: лежа на футболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на футболе и т.д.

Динамические упражнения на футболах: «Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Таблица мониторинга

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на фитболах, степках	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство равновесия	развита правильная осанка	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	ребенок чувствует и опущает музыкальный ритм	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в

соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

5. Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

-наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

-словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

-словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФиДансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

6. Материально-технические условия реализации программы

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном

комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы.

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию: Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Список использованной литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. - М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. - 2009. - №4. - С. 9-13.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. - М.: Издательство «Аркити», 2016.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
14. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.
15. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.