муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 180 «Журавлик»
города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от 27 августа 2020 года №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБДОУ «Детский сад № 180»
г. Чебоксары
от 27 августа 2020 года № 115

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 ЛЕТ **«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Разработала
Воспитатель Кадеева А. В.

Чебоксары, 2020

Пояснительная записка

«Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто!» Сократ

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки. искривление позвоночника.

Плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируется в дошкольном возрасте. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следуют начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Данная дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2 п. 9);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа, направленна на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «Детски фитнес» направленна на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений. Повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей ребенка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование детей координации движения.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем развитии опорно-двигательного аппарата, сердечно–сосудистой, дыхательной и нервной системы человека.
Программа «Детский фитнес» разработана на основе методических рекомендаций по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.А. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Направленность:

- физкультурно-спортивная

Цель:

- укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Предполагаемые результаты обучения:

1. Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
2. Сформированность точного, уверенного выполнения элементов степ-аэробики, игрового стретчинга.
3. Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
4. Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

Формы и режим занятий:

Занятия по программе «Детский фитнес» проводятся 1 раз в неделю в группах по 10 человек. Продолжительность занятий - 25 минут. Возраст детей – 5-7 лет.
Форма занятия - игровая, групповая.

Типы занятий:

1. Обучающие – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
2. Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях – происходит последующее совершенствование умение детей, а задача педагога – довести до автоматизма выполнение задания.
3. Комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
4. Итоговое – проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

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

Структура занятия:

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

Заключительная часть	2 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия проходят в физкультурном зале.

Оборудование:

1. Гимнастические коврики
2. Массажные мячи
3. Мешочки с песком
4. Скакалки
5. Степ-платформы
6. Музыкальный центр

Оборудование позволяет разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятия по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале

Учебный план

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Сентябрь	1-4 неделя	Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Учить раскручивать обруч на полу; закреплять умение согласованно двигаться руками и ногами; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.
Октябрь	1-2 неделя	Комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Учить раскручивать обруч на правой и левой руке; закреплять умение согласованному движению рук и ног; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.
Октябрь	3-4 неделя	Комплекс 3. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Учить раскручивать обруч на талии; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при

			выполнении упражнений.
Ноябрь	1-2 неделя	Комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Учить раскручивать обруч на шее; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
Ноябрь	3-4 неделя	Комплекс 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; упражнять в отбывании мяча от пола; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать эмоциональную раскрепащенность.
Декабрь	1-2 неделя	Комплекс 6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать эмоциональную раскрепащенность.
Декабрь	3-4 неделя	Комплекс 7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; развивать координацию, ловкость движений, глазомер; совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; способствовать общему укреплению организма ребенка; тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; повышать умственную и физическую работоспособность; воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.
Январь	2 неделя	Комплекс 8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим	Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; развивать координацию,

		мячом, художественная гимнастика и стретчинг	глазомер, ловкость движений; совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; способствовать общему укреплению организма ребенка; тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма; повышать умственную и физическую работоспособность; воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.
Январь	3-4 неделя	Комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «Ножницы»; развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
Февраль	1-2 неделя	Комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
Февраль	3-4 неделя	Комплекс 11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

			продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
Март	1-2 неделя	Комплекс 12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
Март	3-4 неделя	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; закреплять умение ползать на животе; развивать умение двигаться ритмично и выразительно; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Апрель	1-2 неделя	Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; развивать умение двигаться ритмично и выразительно; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Апрель	3-4 неделя	Комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом,	Учить перебрасывать атлетический мяч друг

		силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	другу; закреплять умение владеть обручем; развивать физические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.
Май	1-4 неделя	Комплекс 16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; совершенствовать умение владения обручем; развивать психофизические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.

Литература:

1. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128 с.
2. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет-2ое издание. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с.