

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 49 «Гусельки»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №49

«Гусельки»



Запоржина О.Ф.

Приказ № 230.о от 30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для детей»**

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: 64 часа

Авторы:

Мухорина Н.В., педагог дополнительного
образования

Мальшева С.А., старший воспитатель

Вологда
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес для детей» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы 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 просмотр телепередач, а также различные дополнительные занятия познавательного характера - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

В настоящее время особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья, физическому развитию в целом.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего 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. Регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья. Фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен, так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

«Детский фитнес» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья. В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка.

Гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса.

Методика построения оздоровительной тренировки для детей (фитнес-тренировки) отличается от традиционной методики подготовки юных спортсменов, так и от занятий физической культуры. В основе ее лежат принципы построения тренировки в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагают снижение риска возникновения заболеваний, повышение общей физической и интеллектуальной работоспособности, навыки безопасного поведения, создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий и т.п. 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.

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. Для достижения этой цели, в процессе занятий детским фитнесом, решаются четыре основные группы задач:

Задачи программы:

1. Образовательная

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.

2. Развивающая:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.

3. Воспитательная:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

4. Оздоровительная:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- снижение заболеваемости.

Отличительная особенность программы

Данная программа позволяет использовать фитнес как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе различные направления фитнес-системы. В программу также включены интересные спортивные игры разной подвижности.

Условия и сроки реализации программы

Данная программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 3 до 7 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 минут (2 часа в неделю). Программа рассчитана на 64 часа.

Методы и формы работы

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Ожидаемые результаты и способы определения их

Воспитанники будут знать:

- Элементарные знания по физическому воспитанию;
- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Воспитанники будут уметь:

- Применять элементарные знания по физическому воспитанию;
- Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Оценка личностного и творческого роста обучающихся проводится педагогом с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения являются: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив, а также достижения не только спортивного характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать, и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит, личность растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются участие в городских и областных конкурсах, открытых занятиях. Формирование оценочной деятельности у детей происходит методом сопоставления с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие, обучающегося.

Организационно-педагогические условия

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Для реализации программы используется личностно ориентированный подход, предполагающий субъект-субъектные отношения детей и педагога, а также создание благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка.

Для формирования мотивации детей к занятиям педагог использует игровые ситуации.

При освоении упражнений педагогом используется метод постепенного усложнения заданий: сначала педагог создает у детей предварительное представление об упражнении, затем техника его выполнения уточняется и совершенствуется.

Помещение, в котором проводятся занятия, должно соответствовать санитарным, противопожарным нормам и нормам охраны труда.

Для успешной реализации программы используется музыкальное и спортивное оборудование.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	
2	Валеологические основы	9,5	2,5	7
3	Фитбол-аэробика, диск «Здоровье»	12	3	9
4	Степ-аэробика	11	2	9
5	Ритмическая гимнастика, Baby top	21	7	14
6	Подвижные игры	10		10
Итого		64	15	49

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы, темы программы	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	-
2.	Валеологические основы	9,5	2,5	7
2.1	Основы знаний о фитнесе	5,5	2,5	3
2.2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	4		4
3.	Фитбол-аэробика, диск «Здоровье»	12	3	9
3.1	Фитбол-гимнастика	2	1	1
3.2	Фитбол-атлетика	4	1	3
3.3	Фитбол-коррекция	2		2
3.4	Фитбол-игра	2		2
3.5	Кружатся диски	2	1	1
4.	Степ-аэробика	11	2	9
4.1	Шаги без смены лидирующей ноги	5	1	4
4.2	Шаги со сменой лидирующей ноги	6	1	5
5	Ритмическая гимнастика, Baby top	21	7	14
5.1	Исходные положения	3	1	2
5.2.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	3	1	2
5.3.	Акробатика	6	2	4
5.4	Построение и перестроение групп	2	1	1
5.5	Профилактические и коррекционные упражнения	5	2	3
5.6	Baby top	2		2
6	Подвижные игры	10		10
6.1	Элементы баскетбола	6		6
6.2	Элементы хоккея	2		2
6.3	Элементы бадминтона	2		2

Рабочая программа

Раздел 1. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ (0,5 часа)

Теория: Знакомство. Задачи обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Техника безопасности.

Раздел 2. Валеологические основы (9,5 часов)

Тема 2.1. Основы знаний о фитнесе (5,5 час)

Теория: Понятия «фитнес», различные направления фитнеса (фитбол-аэробика, степ-аэробика, ритмическая гимнастика и т.п.). Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Знания и представления о правильной осанке. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Правила организации и проведения игр, выбора одежды для прогулок.

Практика: Закрепление полученных знаний в игровой деятельности.

Тема 2.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (4 часа)

Практика: Подвижные игры на развитие быстроты, равновесия, ловкости, ориентировки в пространстве.

Раздел 3. Фитбол-аэробика, диск «Здоровье» (12 часов)

Тема 3.1. Фитбол-гимнастика (2 часа)

Теория: Понятие «фитбол-гимнастика». Значение упражнений фитбол-гимнастики.

Практика: строевые общеразвивающие упражнения; упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами); основные движения шеи, рук, ног, туловища; упражнения «типа зарядки»; прыжки; основные исходные положения на мяче; акробатические упражнения, включающие элементы самостраховки; упражнения в равновесии; упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание); упражнения на растягивания и стретчингу.

Тема 3.2. Фитбол-атлетика (4 часа)

Теория: Понятие «фитбол-атлетики». Значение упражнений фитбол-атлетики.

Практика: комплекс упражнений, направленных на формирование и укрепление различных групп мышц (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Тема 3.3. Фитбол-коррекция (2 часа)

Практика: Выполнение упражнений профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Тема 3.4. Фитбол-игра (2 часа)

Практика: Выполнение упражнений и творческих заданий, реализация музыкально-подвижных игр и эстафет, проведение сюжетных игр.

Тема 3.5. Кружатся диски (2 часа)

Теория: Знакомство с диском «Здоровье», его назначением.

Практика: Выполнение упражнений с дисками «Здоровье»

Раздел 4. Степ-аэробика (11 часов)

Тема 4.1. Шаги без смены лидирующей ноги (5 часов)

Теория: Понятие «Степ-аэробика», правила выполнения упражнений.

Практика: Выполнение шагов без смены лидирующей ноги (Basic step, V-step, Over the top, Straddle, Turn step)

Тема 4.2. Шаги со сменой лидирующей ноги (6 час)

Теория: Правила выполнения шагов со сменой лидирующей ноги.

Практика: Выполнение шагов со сменой лидирующей ноги (Tap up, Knee up, Step kick, Step curl)

Раздел 5. Ритмическая гимнастика, Baby top (21 час)

Тема 5.1. Исходные положения (3 часа)

Теория: Понятие «Ритмической гимнастики», ее назначение, правила выполнения упражнений.

Практика: Постановка корпуса. Формирование правильной осанки при исполнении любых упражнений. Прямая спина, расправленные и опущенные вниз плечи, приподнятая голова, выпрямленные ноги, свободно опущенные вдоль туловища руки. Правильность постановки корпуса перед началом движений и во время их исполнения.

Положение рук. Умение принимать исходное положение рук, обеспечивающее правильное положение и использование всех движений плечевого пояса. Положение рук, опущенных вдоль корпуса. Руки на поясе.

Положение рук в стороны. Подготовительное положение рук. Позиции рук: 1,2,3.

Позиции ног: свободная, 1, 2, 3, 6.

Тема 5.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (3 часа)

Теория: Понятие «осанка», «нарушение осанки». Предупреждение нарушений осанки.

Практика: комплекс упражнений, способствующих разогреву и тренировке мышц шеи, головы, рук, плеч, затем корпуса, ног и стоп и заканчивающийся прыжками.

Тема 5.3. Акробатика (6 часов)

Теория: Понятия «акробатика», «эквилибристика», «группировка». Правила выполнения упражнений.

Практика: Отработка группировки. Выполнение упражнений на растяжку мышц, на удержание равновесия. Выполнение акробатических упражнений.

Тема 5.4. Построение и перестроение групп (2 часа)

Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Выполнение строевых упражнений, упражнений на перестроение.

Тема 5.5. Профилактические и коррекционные упражнения (5 часов)

Теория: Правила выполнения профилактических и коррекционных упражнений.

Практика: Выполнение комплексов для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 5.6. Baby top (2 часа)

Практика: Выполнение комплексов для профилактики плоскостопия.

Раздел 6. Подвижные игры (10 часов)

Тема 6.1. Элементы баскетбола (6 часов)

Практика: Отработка умений действовать с мячом, вести мяч, реагировать на сигнал. Отработка бросков мяча в корзину.

Тема 6.2. Элементы хоккея (2 часа)

Практика: Отработка умений ведения шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая ее от шайбы (мяча); передачи шайбы (мяча) друг другу клюшкой;

ведения шайбы (мяча) вокруг разных предметов и между ними; забивания шайбы (мяча) в ворота.

Тема 6.2. Элементы бадминтона (2 часа)

Практика: Отработка умений попадать ракеткой по мячу (волану), соразмерять силу удара по мячу или волану, с тем чтобы правильно посылать их на сторону партнера по игре, умений правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве.

Календарный учебный график

Группа	Продолжительность	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
Младшая (3-4 года)	30 мин	2	64
Средняя группа (4-5 лет)	30 мин	2	64
Старшая группа (5-7 лет)	30 мин	2	64

Методические материалы

При планировании и проведении занятий по программе «Фитнес для детей» необходимо учитывать возрастные особенности детей и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнеса.

Для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость детей дошкольного возраста, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

При проведении занятий целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Используемая литература:

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
4. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
5. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. — М., 2003.
6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М., 2005.
8. Лисицкая Т С, СидневаЛ.В. Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
9. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
10. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
11. Теория и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон, тренера / Под ред. Д.Г. Калашникова. — М., 2002.
12. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. — М., 2010.
13. Шишкина В.А. Движение плюс движение. - М.: Просвещение, 1992.