

Пояснительная записка

**ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Программа кружка по детскому фитнесу разработана согласно п.1 ст. 45 Закона РФ «Об образовании» государственное и муниципальное образовательные учреждения вправе оказывать населению, предприятиям, учреждениям и организациям платные дополнительные образовательные услуги (обучение по дополнительным образовательным программам, преподавание специальных курсов и т.д.), не предусмотренные соответствующими образовательными программами и федеральными государственными образовательными стандартами, типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 27.10.2011 №2562 и др..

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Овчинниковой Т.С.и Потапчук А.А.

## Актуальность программы

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

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что через танец, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них улучшается речь. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей.

**Цель программы –** развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.

2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

3. Способствовать формированию правильной осанки

4. Содействовать профилактике плоскостопия.

5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

6. Развивать творческие способности воспитанников.

1. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Целевая аудитория:** программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет. Занятия проводятся по подгруппам от 10 до 12 детей.

**Продолжительность программы и периодичность занятий:** программа рассчитана на три учебных года. Общее количество часов в год – 32 ч. Продолжительность занятий для детей среднего возраста – 20-25 мин., старшего дошкольного возраста - 25-30 минут, детей подготовительной группы – 30-35 минут.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.

**Этапы обучения**

**Первый год обучения (4-5 лет).** Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

**Второй год обучения (5-6 лет).** Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

**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).

**Формы и режим обучения**

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

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

**Формы занятий**: групповые.

**Принципы реализации программы**

В основу реализации программы положены следующие принципы: сознательности и активности участников образовательного процесса; доступности и постепенности увеличения нагрузок; систематичности и регулярности; направленности на различные группы мышц; комплексного подхода; успешности каждого ребенка; сотрудничества «воспитатель – инструктор по физической культуре – ребенок»; психологической комфортности.

**Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, 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 и танцевальных движений).

**Ожидаемые результаты**

**и способы определения результативности**

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;

- развитие музыкально-ритмических способностей;

- снижение заболеваемости.

**Способы определения результативности:**

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

- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);

- наблюдение;

- анализ полученных данных;

- беседа с родителями;

* отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

**Фитнес-тестирование** (Приложение 1) проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (1-ый год обучения 4-5 лет), 2-ой год обучения 5-6 лет - 70% 3-ой год обучения 6-7 лет - 80% лет предложенных упражнений. Средний уровень – 40%, 50% (2-ой год обучения 5-6 лет), 60 % (3-ий год обучения 6-7 лет). 1-ый и 2-ой год обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти. 3-ий год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти. Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;

- гибкость;

- выносливость;

- чувство ритма;

* воспроизведение танцевальных упражнений.

**Ресурсное обеспечение**

Программа реализуется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями групп.

Для проведения занятий необходимы: музыкальный зал, магнитофон, атрибуты, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, фитболы, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в подгруппе, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

**Учебно-тематический план**

| **Разделы программы** | **Количество часов (по годам обучения)** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-й год обучения**  **Средняя группа** | **2-й год обучения**  **Старшая группа** | **3-й год обучения**  **Подготовительная группа** |
| Фитбол-гимнастика | 8 | 8 | 8 |
| Ритмическая гимнастика, танцы-игры | 4 | 4 | 4 |
| Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров) | 6 | 6 | 6 |
| Игровой стретчинг, | 8 | 6 | 6 |
| Спортивные танцы | 4 | 6 | 6 |
| Самомассаж, массаж,  дыхательные упражнения | 2 | 2 | 2 |
| **Итого** | **32** | **32** | **32** |

**Содержание программы**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

**Заключительная часть**. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

**Методическое обеспечение программы**

**1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:**

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры (зверобика)** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

**Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

**2.** **Перечень основных видов физических упражнений**

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,

- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),

- ходьба с различными движениями рук и ног,

- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,

- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,

- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,

- бег по прямой линии,

- бег на месте,

- бег со сменой направления и скорости по сигналу,

- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),

- эстафета,

- челночный бег,

- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,

- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),

- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),

- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,

- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),

- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,

- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,

- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,

- броски об пол,

- отбивание мяча с бегом боковым галопом,

- ведение мяча ногой - «футбол»,

- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой,

- упражнения в равновесии с фитболами,

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

**Упражнения с предметами:**

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

Силовые упражнения (Приложение 5): «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепаха», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

**Предполагаемые результаты:**

**I год обучения**

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

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

3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

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

5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

**II год обучения**

**В конце II года обучения ребенок умеет:**

1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывна под музыку в различном темпе;

3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение

владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;

5. Выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

**В конце II года обучения знает:**

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

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

**III год обучения**

**В конце III года обучения воспитанник:**

1. Владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;

2. Владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);

3. самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;

4. Выполняет с помощью педагога упражнения стретчинга, знает названия поз, стремится контролировать движение и дыхание;

5. Использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность.