

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Мозаика»

141079, Россия, Московская область, город Королёв, улица Гагарина, дом 22
Тел. (495) 516 56 78, (e-mail-dou25@bk.ru)

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от « 25 » 08 2020 г.

Утверждено
приказом № 90 от « 25 » 08 2020 г.
заведующий  Милушкина И.В.



Программа
По дополнительному образованию
Кружок « Фитнес для малышей »
(для детей 3-4лет)

2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования

Белоусова Светлана Николаевна

Фитнес (аHra.fitness, ОТ глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме)- в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

1. Пояснительная записка

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, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

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 и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных детских групп в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия форм работы.

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом. Формирование у них здорового образа жизни.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г., № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»);
- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13;
- Программа разработана на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова с учетом основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» руководитель авторского коллектива Н. Е. Веракса.

Информационная справка

Программа дополнительного образования рассчитана на 1 год (64 занятия с октября по май). Занятия проводятся во второй половине дня, 2 раза в неделю, в понедельник и среду. Начало занятий: в 15 часов 15 минут. Длительность занятия 45 минут.

Программа ориентирована на возрастные особенности младшего дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Место проведения кружка – музыкально-физкультурный зал ДОУ.

Формы и режим обучения

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

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

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, игротитмика, 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:

- 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 (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% предложенных упражнений. Средний уровень – 50% 1-ый год обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично 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 воспитателем.

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

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов
	1-й год обучения
Аэробика	12
Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	15
Игровой стретчинг	12
Танцевальная гимнастика	15
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	10
Итого	64

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, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (йога, стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол - аэробика, и подвижные 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

Список используемой литературы.

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О, Н, Рыбкина , Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2014- (Растем здоровыми).
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
3. О. Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.
4. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель»2011. Волгоград.
5. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
6. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
7. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
8. Л. Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
9. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
10. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
11. . М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.120. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.