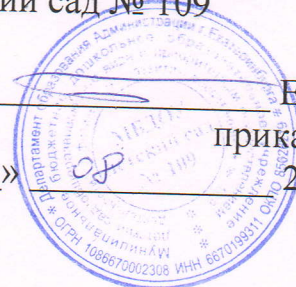


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 109
юр.адрес 620049, г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 4-а. телефон: 389-15-46,
факт.адрес 620049 г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 4-а. телефон: 389-15-46, ул. Комсомольская, 45/12

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
«29» 08
20 19 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ
детский сад № 109

Е.В. Корнева
приказ № 41
«29» 08
20 19 г.



Программа
дополнительного дошкольного образования
по физическому развитию
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Инструктор по физической
культуре Шешко Л.А.

г. Екатеринбург, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цель и задачи программы	4
1.2. Сроки реализации программы	4
1.3. Режим и формы проведения работы	4
1.4. Принципы реализации программы	5
1.5. Ожидаемые результаты	5
2. Содержание программы	5
2.1. Календарно-тематический план занятий	5
2.2. Диагностическая работа	6
3. Условия реализации программы	7
4. Механизм реализации программ	8
5. Список литературы	8
Приложения 1	

1. Пояснительная записка

Актуальность программы базируется на результатах исследований Первого московского медицинского университета им. И.М.

Сеченова, которые выявили, что около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания, отстают в развитии. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

К тому же, гиподинамия, неправильное питание – теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения.

Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переедание в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

Фитнес (от англ. *Fitness* – «соответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в ДООУ как дополнение к рабочей программе. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (БЕЗ принуждения, С пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 3-5 лет, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- Степ-аэробика (ходьба, прыжки, упражнения на гибкость);
- Танцевальная аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- Игровой стретчинг (статичная нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);

- Элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Данная программа является танцевально-спортивной и направлена на физическое развитие ребенка дошкольного возраста и рассчитана на возрастную категорию детей от 3 до 5 лет. Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

1.1. Цель и задачи программы

Цель – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Приоритетные задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.2. Сроки реализации программы

Программа дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес» рассчитана на один учебный год.

В основе первого периода обучения – обучение простым упражнениям, комплексу разминки, элементам хореографии и стретчинга, элементам степ-аэробики, гимнастическим упражнениям, выполнению танцевальных упражнений, их усложнение за счет увеличения количества повторений, усложненного варианта выполнения. Во последующем периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

1.3. Режим и формы проведения занятий, методы работы с детьми

Режим проведения занятий выстраивается с учетом режима работы образовательного учреждения. Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия 15-20 минут.

Формой проведения занятий являются групповые занятия.

Методы работы с детьми:

- игровой (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);
- метод наглядно-слухового показа;
- метод звуковых и пространственных ориентиров

1.4. Принципы реализации программы

Ведущим принципом программы выступает принцип комплексности, выражающийся в единстве подходов к физическому развитию детей. Дополнительными принципами выступают: принцип развивающего обучения, принцип учета зон ближайшего развития, принцип интеграции образовательных областей в организации процесса физического развития.

1.5. Ожидаемые результаты

Дети:

- Будут знать фитнес-упражнения, уметь их выполнять;
- Знать некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения;
- Знать структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Уметь выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

2. Содержание программы

Структура фитнес-занятий включает в себя вводную часть – разминку (комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики, отдельно и в связке, а также обучение целому танцевальному комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными упражнениями на растяжку.

2.1. Календарно-тематический план занятий

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психо-физических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, а также танцевальных комплексов, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

Календарное планирование занятий приложение 1: Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2 –е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

2.2. Диагностическая работа

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце года (месяц май). Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
Показатели динамики формирования интегративного качества
«Физически развитый, овладевший основными двигательными
навыками»

<i>Фамилия, имя ребёнка</i>	<i>Владение основными приёмами дыхательной гимнастики</i>	<i>Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга</i>	<i>Сформирован ность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений</i>	<i>Ритмичность выполнения упражнений под музыку</i>	<i>Сформирован ность навыков владения элементами стен- аэробики</i>	<i>Сформирован ность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку</i>

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого. 3 балла.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого. 2 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности. 1 балл.

3. Условия реализации программы

Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим.

Материально-техническое оснащение представлено наличием отдельного помещения (спортивный зал, музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря и спортивной формы у детей и у инструктора.

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий

с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

4. Механизм реализации программы

Администрация ДОУ анализирует ход выполнения мероприятий по выполнению программы и вносит предложения по ее корректировке.

Также осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы.

5. Список литературы

1. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: младшая группа. - Волгоград, Учитель, 2012.

2. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: средняя группа. - Волгоград, Учитель, 2014.

6. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

7. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 112с. – (Будь здоров, дошкольник!).

8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160с. – (Будь здоров, дошкольник!).