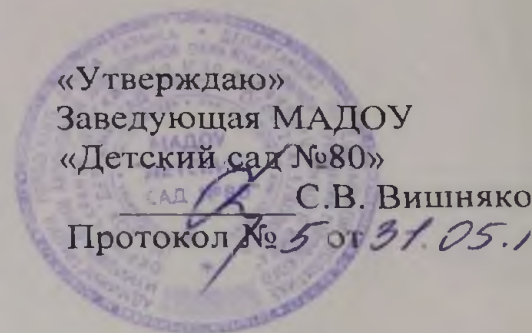


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №80 комбинированного вида» г.о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 5 от
31.05.18 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Гринина Д.Т.

Саранск 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	13
6.	Список литературы	1
7.	Приложения	1

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» (далее - Программа)
Руководитель программы	Музыкальный руководитель Гридина Динара Тимуровна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад №80 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Т. Бибиной д.22
Цель программы	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.
Направленность программы	Оздоровительная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	Адаптированная.
Уровень реализации программы	Дошкольное образование.
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	5-6 лет ➤ Уметь: эмоционально самовыражаться, быть раскрепощёнными и творческими в

движениях.

➤ Владеть: навыками выразительности, пластичности танцевальных движений

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы – оздоровительная.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

2. Новизна программы.

Новизна – Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

3. Актуальность программы.

Актуальность - 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 наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Оптимальный режим занятий детским **фитнесом**, способствующий эффективно развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

4. Отличительные особенности программы.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

5. Педагогическая целесообразность программы.

Занятия построены на основных принципах и методических приёмах, которые решают современные образовательные задачи.

Принципы проведения занятий:

- ✓ систематичность;
- ✓ постепенность;
- ✓ принцип сознательности и активности;
- ✓ принцип наглядности;
- ✓ принцип доступности и индивидуальности;
- ✓ принцип комплексности;
- ✓ принцип всестороннего воздействия.

6. Цель программы.

Это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

7. Задачи программы.

5 - 6 лет

Обучающие задачи:

- обучать знаниям, умениям и навыкам, необходимым для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

- обучать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- обучать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;

Воспитательные задачи:

- воспитать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- развивать двигательную активность и координацию движений;

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- формировать и закреплять навык правильной осанки.

- содействовать профилактике плоскостопия.

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

- способствовать повышению физической работоспособности

занимающихся.

- способствовать профилактике различных заболеваний.

8. Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-6 лет.

9. Срок реализации программы.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий: Занятия по данной образовательной программе проводятся один раз в неделю. Длительность одного учебного часа детей составляет 20 мин.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

5 - 6 лет

➤ **Знать:** 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.

➤ **Уметь:** ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; выполнять несложные связки под музыку без предметов и с предметами; бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание; выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

➤ **Владеть:** изучаемыми в течение года ритмические композиции

12. Форма подведения итогов.

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второго года обучения (5-6 лет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Диагностика	1	25 мин	10 мин	15 мин
2	Аэробика	4	1 час 40 мин	40 мин	1 час
2.1	Танцевальная аэробика	2	25 мин	10 мин	15 мин
2.2	Классическая аэробика	1	25 мин	10 мин	15 мин
2.3	Силовая аэробика	1	25 мин	10 мин	15 мин
3	Детская йога	4	1 час 40 мин	40 мин	1 час
3.1	Игровой стретчинг	1	25 мин	10 мин	15 мин
3.2	Хатха -йога	3	25 мин	10 мин	15 мин
4	Дыхательная гимнастика	4	1 час 40 мин	40 мин	1 час
4.1	Дыхательная гимнастика по методу Н.А.Стрельниковой	2	25 мин	10 мин	15 мин
4.2	Волевая ликвидация глубокого дыхания К.П.Бутейко	2	25 мин	10 мин	15 мин
5	Диагностика	1	25 мин	10 мин	15 мин
Итого:	12 часов				

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

«Детский фитнес»

(5-6 лет)

Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Диагностика	Выявление уровня освоения программы ребенком.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Анкетирование родителей.
2.1 Танцевальная аэробика	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)	Беседа. Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей «Что такое Детский фитнес?»
2.2 Классическая аэробика	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; развитие координации движений рук и ног в процессе	Беседа. Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «Аэробика».

		<p>ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; совершенствование защитных сил организма.</p>
2.3	Силовая аэробика	<p>Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</p>
3.1	Игровой стретчинг	<p>Комплекс упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам.</p>
3.2	Хатха йога	<p>Упражнения, которые помогают развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.</p>
4.1	Дыхательная гимнастика	<p>Упражнения дыхательной гимнастики направленные на укрепление дыхательной</p>

Беседа. Практическое занятие	индивидуальная	Индивидуальная работа с родителями по запросу.
Беседа. Практическое занятие	индивидуальная	Индивидуальная работа с родителями по запросу.
Беседа. Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «Хатха йога».
Беседа. Практическое	групповая	Консультация для родителей на тему:

методу Н.А.Стрельниковой	системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно.	занятие		«Дыхательная гимнастика».
4.2 Волевая ликвидация глубокого дыхания К.П.Бутейко	Упражнения носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата.	Беседа. Практическое занятие	индивидуальная	Индивидуальная работа с родителями по запросу.
Диагностика	Выявление уровня освоения программы ребенком.	Беседа. Практическое занятие	Групповая	Анкетирование родителей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу.

Основная форма образовательной работы с детьми: тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее оздоровление детского организма.

2. Приемы и методы организации.

Подготовительный этап -разминка осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Ходьба, бег и прыжки – лучшие упражнения для разминки. Подготовительная часть, чаще всего длится 5 – 10 мин, занимает 5-10 минут от общего времени. Сначала можно медленно походить, можно чередовать обычную ходьбу с ходьбой на носочках и на пяточках. Потом следует бег на месте в течении минуты. Можно так же чередовать сначала бег с высоким поднятием коленей, и наоборот, с захлестом голени. Затем следуют прыжки на месте на обеих ногах, прыжки на одной ноге по очереди. Во время этих упражнений, руки должны быть на поясе.

Основная часть занятий длится 10-15 мин и более и включает в себя активные упражнения. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, т.е. группы упражнений объединённые единым смысловым значением, и решающие определённые задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Методы:

- ✓ **игровой**, т.к. игра – это основное состояние детей дошкольного возраста, поэтому этот метод является основным. Он придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.
- ✓ **словесный**, подразумевающий беседы о характере музыкальных средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений
- ✓ **практический** заключается в многократном выполнении конкретного движения.
- ✓ **наглядный** в выразительном показе педагога или ребёнка под музыку.

3. Дидактический материал.

1. Схемы упражнений.
2. Спортивный и танцевальный реквизит.
3. Аудиотека.
4. Специальная тренировочная одежда и обувь.
5. Набор предметов для разнообразия занятий: коврики, мячи.

4. Техническое оснащение занятий:

- ✓ Светлый просторный зал.
- ✓ Деревянный настил пола.
- ✓ Зеркала.
- ✓ Аудиоаппаратура.
- ✓ Свежий воздух.