РЕКОМЕНДОВАНО
решением педагогического совета
протокол № 01
от «15» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МКДОУ «Детский сад № 56»
Сибиряковой И.В.
Приказ от 30.08.2022 № 231/1

_____И.В. Сибирякова

Дополнительная общеразвивающая программа

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №56»

Адресат программы: дети 5 – 6 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
Комиссарова Светлана Анатольевна,
инструктор по физической культуре

г. Зима, 2022 г.

Содержание

I	Пояснительная записка	
II	Комплекс основных характеристик программы	
2.1	Объём, содержание программы	
2.2	Планируемые результаты	
III	Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1	Учебный план	
3.2	Календарный учебный график	
3.3	Оценочные материалы	
3.4	Методические материалы	
IV	Иные компоненты	
4.1	Условия реализации программы	
4.2	Список литературы	
4.3	Календарный учебно-тематический план	
4.4	Приложение	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами[1]

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Основные цели - охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей, включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно - двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества - ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие

---

[1] Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года, №06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

«Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области, 2016г;

ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является рациональное сочетание различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5 - 6 лет, правильное формирование опорно - двигательной системы детского организма.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5 - 6 лет является групповое фитнес - занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес - тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы: принимаются все желающие 5 – 6 лет без предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. В группе от 8 до 11 человек, в том числе одаренные дети, дети, находящихся в трудной жизненной ситуации, дети с ОВЗ.

Срок освоения программы Программа рассчитана на 1 год обучения.
Форма обучения – очная

Режим занятий согласно СанПиН 2.4.4.3172-14

1 год обучения – 71 час, 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- ✓ формировать знания об аэробике;
- ✓ Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ Обучать детей умению самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества детей 5 - 6 лет (координацию, чувство равновесия, гибкость);
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- ✓ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ✓ воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Оздоровительные:

- ✓ укреплять опорно – двигательный аппарат детей;
- ✓ осуществлять профилактику плоскостопия;
- ✓ развивать и совершенствовать функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы;
- ✓ обогащать двигательный опыт детей.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём, содержание программы

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения – 71 часов (в том числе: 6 теоретических занятий и 65 практических.

Программа носит вариативный характер и может корректироваться с учетом (материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, практической подготовленности ребят).

Содержание программы.

Программа «Детский фитнес» состоит из шести разделов.

Раздел 1. Вводное, итоговое занятие - 2 часа (1теория, 1 практика)

Теория: беседа и показ презентации «Что такое фитнес?», «Как влияет на здоровье детский фитнес?»

Практика: Освоение упражнений на развитие правильной осанки. Выступление на итоговом занятии.

Раздел 2. Диагностический – 3 часа (1 теория, 2 практика)

Теория: Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале. Техника выполнения физических упражнений с предметами.

Практика: выполнения нормативов физической подготовленности.

Раздел 3. «Степ - аэробика» –27 часов (1 теория, 26 практика)

Теория: Техника выполнения базовых шагов степ - аэробики; беседа «Что такое степ - аэробика?»

Практика: Обучение базовым и альтернативным шагам степ - аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач фронт**), (**V-степ кёрл**). «**тач-сайт»;** Базовое упражнение **«Step-up», «Step-down», «Basic-step», «Mambo», «V-step», «A-step», «Step-cross», «Lunge»,**разучивание комплекса из выученных базовых шагов. Закрепление базовых шагов**:** степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт; выполнения упражнений на развитие осанки, гибкости, ОРУ с предметами; повторение комплекса из выученных базовых шагов степ - аэробики и выступление.

Раздел 4. Упражнения с фитболом –15 часов (1 теория, 14 практика)

Теория: Беседа «Что такое фит – бол аэробика?», «Правила техники выполнения упражнений на мяче». Знакомство с мячом.

Практика: Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол аэробикой. Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол аэробике. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол аэробикой. Разучивание танцевальных композиций на мячах.

Раздел 5. Спортивно – ритмические танцы – 13 часов (1 теория, 12 практика)

Теория: Инструктаж по техники безопасности на занятиях. Беседа «Спортивно – ритмические танцы». Гимнастическая терминология.

Практика: Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальная азбука. Понятия об основных танцевальных шагов и точках. Изучение позиции ног, рук. Полуприседание во I, II, III позициях. Шпагаты. Развитие координационных и силовых способностей. Изучение глубокого приседания во II, III позициях. Прыжки из II, III позиций. Положение ног и движение ими. Закрепление: Полуприседание во I, II, III позициях. Глубокое приседание во II, III позициях. Прыжки из II, III позиций. Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты.

Раздел 6. Спортивная гимнастика – 11 часов (1 теория, 10 практика)

Теория: Инструктаж по техники безопасности на занятиях. Беседа «Что такое спортивная гимнастика».

Практика: Выполнения упражнений: группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Выполнения упражнений для шпагата.. Подвижные игры «Аист», «Самый быстрый». Развитие физических качеств: ловкость, гибкость. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный), полушпагат. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Мост с двух колен «верблюд». Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

2.2. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся будут 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.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- ✓ ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- ✓ выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ✓ бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- ✓ правильно садиться на фитбол, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- ✓ уметь ритмически согласованно выполнять степ шаги под музыку;
- ✓ осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;
- ✓ владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- ✓ сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- ✓ выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Итого	Теория	Практика	
1	**Раздел 1.** Вводное, итоговое занятие. Техника безопасности.	1	1	2	демонстрационная (презентация)
2	**Раздел 2.** Диагностика (входная, промежуточная, итоговая)	2	1	3	Фитнес-тестирование

3	**Раздел 3.** «Степ - аэробика»	26	1	27	выступление танец со степами
4	**Раздел 4.** Упражнения с фитболом	14	1	15	выступление танец с фитболами
5	**Раздел 5.** Спортивно – ритмические танцы	12	1	13	наблюдение
6	**Раздел 6.** Спортивная гимнастика	10	1	11	ОФП
	ИТОГО	71	6	65	

3.2 Календарный учебный график

месяц / раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1. Вводное, итоговое занятие.	1								1	2
Раздел 2. Диагностический	2								1	3
Раздел 3. Степ - аэробика	5	4	5			3	7		3	27
Раздел 4.Упражнения с фитболом		5	4			4			2	15
Раздел 5. Спортивно – ритмические танцы					6	1		6		13
Раздел 6. Спортивная гимнастика				8	1			2		11
Всего	8	9	9	8	7	8	7	8	7	71

3.3 Оценочные материалы

Фитнес-тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное), итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес-тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: низкий, средний и высокий.

Мониторинг (Фитнес- тестирование) проводится по следующим параметрам:

- ловкость;
- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;

- воспроизведение танцевальных упражнений, комплексов логоритмики.

Методы мониторинга:

- наблюдение;
- фитнес – тестирование;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

Критерии уровневой оценки

Физического и ритмического развития, здоровья ребенка.

Высокий - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость

Средний - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость

Низкий - малоэмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Критический - (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к танцам, танцевальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в здоровье ребенка или с педагогической запущенностью (чаще по вине семьи).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Диагностическое исследование уровня физического развития ребенка проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде занятия с группой.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

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

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

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

3.4. Методические материалы

Типы занятий:

✓ *Обучающее* - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

- ✓ *Закрепляющее* - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- ✓ *Комбинированное* - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- ✓ *Итоговое* - проводится 1 раз в год. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.
- ✓ *диагностическое* - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

- ✓ Тренировочное занятие.
- ✓ Занятие-соревнование (эстафеты, командные подвижные игры).
- ✓ Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- ✓ Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- ✓ Контрольно-проверочное занятие.

Цель каждого занятия - развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес - занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно - игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Методы определения результативности:

- ✓ наблюдение,
- ✓ анализ полученных данных,
- ✓ беседа с родителями,
- ✓ творческий отчет.

Основной формой организации деятельности является подгрупповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- ✓ индивидуальная,
- ✓ круговая тренировка,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ интегрированная деятельность,

✓ сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

Структура занятий

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

Вводная часть. Подготовка организма ребѐнка 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 (упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, степ - аэробика, 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.

В каждом занятии применяются зоровьесберегающие технологии: подвижные и малоподвижные игры, самомассаж, релаксация.

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	3-5 мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, дыхательные упражнения
Аэробная часть	12-15 мин.	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
Заминка	1-2 мин.	Низкоударные упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения.
Партерные упражнения	5-7 мин.	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног,

			развитие гибкости.
Заключительная часть	1 - 2 мин.	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения.

4. Иные компоненты

4.1. Условия реализации программы

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, представление самостоятельности и независимости каждому ребенку, представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения, созданы условия для развития и обучения.

Материальная база:

- ✓ Спортивный зал
- ✓ Мячи
- ✓ Обручи
- ✓ Скакалки
- ✓ Фитболы
- ✓ Степы
- ✓ Гимнастические бревна
- ✓ Ноутбук
- ✓ Музыкальный центр
- ✓ Фонотека: аудиозаписи с музыкой.

Оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Велотренажер детский	1 шт.
2	Обручи	26 шт.
3	Гимнастические палки	30 шт.
4	Бревна гимнастические	2 шт.
5	Гимнастические маты	3 шт.
6	Мячи резиновые малого диаметра	25 шт.
7	Мячи резиновые среднего диаметра	35 шт.
8	Мячи резиновые большого диаметра	30 шт.
9	Скакалки	30 шт.
10	Мяч фитбол	30 шт.
11	Кольцеброс	1 шт.
12	Шведская стенка	2 шт.
13	Баскетбольные кольца	2 шт.
14	Щиты для метания в цель	2 шт.
15	Теннисные мячи	5 шт.
16	Массажные мячи	4 шт.
17	Набивные мячи	23 шт.
18	Флажки	40 шт.
19	Гимнастические ленты	15 шт.

20	Массажные дорожки	2 шт.
21	Конусы	30 шт.
22	Гимнастическая лестница	2 шт.
23	Детский тренажер «Беговая дорожка»	1 шт.
24	Степы	12 шт.

4.2. Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Борисова Марина «Организация занятий в системе дошкольного образования» Москва, обруч, 2014.
3. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. «Фитнес для дошкольников» - СПб «Издательство Детство – пресс, 2017.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

4.3 Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела; тема занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1	**Раздел 1.** Вводное занятие Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу.	1	Вводное занятие	демонстрационная
2	**Раздел 2.** Входная диагностика	1	занятие-тестирование	Наблюдение
3	**Раздел 2.** Входная диагностика	1	занятие-тестирование	Наблюдение
4	**Раздел 3** Комплекс упражнения «Кошечка» на развитие осанки	1	практическое занятие	Наблюдение
5	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**Степ-тач, тач фронт**).	1	практическое занятие	Наблюдение
6	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**V-степ кёрл**), «**тач-сайт**»	1	практическое занятие	Наблюдение
7	**Раздел 3** Комплекс из	1	практическое занятие	Наблюдение

	выученных базовых шагов			
8	**Раздел 3** Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	практическое занятие	Наблюдение
9	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**Степ-тач, тач фронт**).	1	практическое занятие	Наблюдение
10	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**V-степ кёрл**), «**тач-сайт**»	1	практическое занятие	Наблюдение
11	**Раздел 3** Комплекс из выученных базовых шагов	1	практическое занятие	Наблюдение
12	**Раздел 3** Комплекс упражнения «Кошечка» на развитие осанки	1	практическое занятие	Наблюдение
13	**Раздел 4** Фит-бол аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
14	**Раздел 4** Фит-бол аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
15	**Раздел 4** Фит-бол аэробика разучивание танцевальных композиций на фитболах.	1	практическое занятие	Наблюдение
16	**Раздел 4** Фит-бол аэробика разучивание танцевальных композиций на фитболах.	1	практическое занятие	Наблюдение
17	**Раздел 4** Фит-бол аэробика разучивание танцевальных композиций на фитболах.	1	практическое занятие	Наблюдение
18	**Раздел 3.** Базовые упражнения «Step – up», «Step – down», «Basig – step», «Mambo».	1	практическое занятие	Наблюдение
19	**Раздел 3.** Базовые упражнения «A - step», «Step - cross», «V - step», «Lunge».	1	практическое занятие	Наблюдение
20	**Раздел 3.** Комплекс из выученных базовых упражнений	1	практическое занятие	Наблюдение
21	**Раздел 4** Фит-бол аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
22	**Раздел 4** Фит-бол аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение

23	**Раздел 3.** Повторение базовых шагов. Комплекс с мячом.	1	практическое занятие	Наблюдение
24	**Раздел 4** Фит-бол аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
25	**Раздел 4** Фит-бол аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
26	**Раздел 3** ОРУ для туловища, шеи и спины	1	практическое занятие	Наблюдение
27	**Раздел 6** Гимнастика	1	практическое занятие	Наблюдение
28	**Раздел 6** Комплекс упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	1	практическое занятие	Наблюдение
29	**Раздел 6** Спортивная гимнастика «Акробаты»	1	практическое занятие	Наблюдение
30	**Раздел 6** Спортивная гимнастика «Акробаты»	1	практическое занятие	Наблюдение
31	**Раздел 6** Спортивная гимнастика «Акробаты»	1	практическое занятие	Наблюдение
32	**Раздел 6** Спортивная гимнастика «Акробаты»	1	практическое занятие	Наблюдение
33	**Раздел 6** Спортивная гимнастика «Акробаты»	1	практическое занятие	Наблюдение
34	**Раздел 6** Спортивная гимнастика «Акробаты»	1	практическое занятие	Наблюдение
35	**Раздел 6** Общая и специальная физическая подготовка	1	практическое занятие	Наблюдение
36	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы.	1	практическое занятие	Наблюдение

	Танцевальная азбука			
37	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Изучение позиции ног, рук.	1	практическое занятие	Наблюдение
38	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Изучение **I**, **II**, **III** позиции	1	практическое занятие	Наблюдение
39	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Приседание во **I**, **II**, **III** позициях.	1	практическое занятие	Наблюдение
40	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Прыжки из **II**, **III** позиций.	1	практическое занятие	Наблюдение
41	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Упражнения для развития гибкости, шпагаты.	1	практическое занятие	Наблюдение
42	**Раздел 5** Ору для рук и ног	1	практическое занятие	Наблюдение
43	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**Степ-тач, тач фронт**).	1	практическое занятие	Наблюдение
44	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**V-степ кёрл**), «**тач-сайт»**	1	практическое занятие	Наблюдение
45	**Раздел 3** Повторение базовых шагов. Комплекс с гимнастической палкой.	1	практическое занятие	Наблюдение
46	**Раздел 4** Фитбол - аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
47	**Раздел 4** Фитбол - аэробика	1	практическое занятие	Наблюдение
48	**Раздел 4** Фит-бол аэробика разучивание танцевальных композиций на фитболах	1	практическое занятие	Наблюдение
49	**Раздел 4** Фит-бол аэробика разучивание танцевальных композиций на фитболах	1	практическое занятие	Наблюдение

50	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**Степ-тач, тач фронт**).	1	практическое занятие	Наблюдение
51	**Раздел 3** Базовые шаги степ - аэробики (**V-степ кёрл**), «**тач-сайт»**	1	практическое занятие	Наблюдение
52	**Раздел 3** Повторение базовых шагов. Комплекс с флажками.	1	практическое занятие	Наблюдение
53	**Раздел 3.** Базовые упражнения «Step – up», «Step – down», «Basig – step», «Mambo».	1	практическое занятие	Наблюдение
54	**Раздел 3.** Базовые упражнения «A - step», «Step - cross», «V - step», «Lunge».	1	практическое занятие	Наблюдение
55	**Раздел 3.** Комплекс из выученных базовых упражнений	1	практическое занятие	Наблюдение
56	**Раздел 3.** Комплекс из выученных базовых упражнений	1	практическое занятие	Наблюдение
57	**Раздел 7.** Комплекс для развития гибкости.	1	практическое занятие	Наблюдение
58	**Раздел 7.** Комплекс для развития осанки.	1	практическое занятие	Наблюдение
59	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Танцевальная азбука	1	практическое занятие	Наблюдение
60	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Изучение позиции ног, рук.	1	практическое занятие	Наблюдение
61	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Изучение **I**, **II**, **III** позиции	1	практическое занятие	Наблюдение
62	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Приседание во **I**, **II**, **III** позициях.	1	практическое занятие	Наблюдение

63	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Прыжки из **II**, **III** позиций.	1	практическое занятие	Наблюдение
64	**Раздел 5** Спортивно – ритмические танцы. Упражнения для развития гибкости, шпагаты.	1	практическое занятие	Наблюдение
65	**Раздел 3** Комплекс танцевальной степ - аэробики	1	практическое занятие	Наблюдение
66	**Раздел 3** Комплекс танцевальной степ - аэробики	1	практическое занятие	Наблюдение
67	**Раздел 3** Комплекс танцевальной степ - аэробики	1	практическое занятие	Выступление
68	**Раздел 4** Фит – бол аэробика повторение танцевальных композиций на фитболах.	1	практическое занятие	Наблюдение
69	**Раздел 4** Фит – бол аэробика. выполнение танцевальных композиций на фитболах.	1	практическое занятие	Выступление
70	**Раздел 2.** Итоговая диагностика	1	занятие-тестирование	Собеседование, наблюдение
71	**Раздел 1.** Итоговое занятие. Выполнение ОФП	1	Практическое занятие	Наблюдение

Приложение

4.4.1 Возрастные особенности детей

Программа «Детский фитнес» разработана для старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не

завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но

известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

4.4.2 Виды физических упражнений

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены:

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

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 подъѐме 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 с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги степ - аэробики.

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 ребѐнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребѐнок 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 ребѐнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. 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.

4.4.3 Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы: ходьба на носках, пятках, по кругу, ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твѐрдой поверхностям (скамейка), ходьба с различными движениями рук и ног, ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, приставной шаг вправо, влево, вперѐд, 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, 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 вперѐд, прыжки из обруча в обруч (70-80 см.), прыжки через скакалку (формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

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, упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии: упражнения в равновесии с фитболами, различные виды равновесия.

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: «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».

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

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

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