

Утверждаю
заведующий МБДОУ № 20
детский сад «Красная шапочка»
Симонова Ю.В.
Приказ № 93 от 18.08. 2019г.



Рабочая программа
Кружок «Детский фитнес»
(платные образовательные услуги)
(спортивно – оздоровительное направление)
для детей 5 - 6 лет (старшая группа)
срок реализации программы 1 год
на 2019 – 2020 учебный год

Программа разработана:
Андреева В.В.

г. Пятигорск

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	2
1.1 НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ ОСНОВА	2
1.2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
1.3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	3
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	5
2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.....	5
2.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	8
3.1 ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОУ	8
3.2 ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ.....	10
3.3 СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	11
3.4 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.....	11
3.5 Приложение №1 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	12

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы дополнительного образования «Детский фитнес» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Программой развития и воспитания детей в детском саду «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017.
3. Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1. 2 Пояснительная записка.

Актуальность выбранной программы

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни. Движение является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять задачи, поставленные инструктором. Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Так, малыши в возрасте 3 лет должны заниматься детским фитнесом не более 15-20 минут, а дети в возрасте 5- 8 лет – 30 минут.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья.

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.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

1.3 Цели и задачи программы

Реализация цели данной программы соотносится с решением поставленных задач:

1. Оздоровительные:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

- 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, развивать выносливость.
- Способствовать профилактике различных заболеваний.

2. Образовательные:

- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (*самообслуживание, соблюдение чистоты*).

3. Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (*лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи*).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Процесс занятий в фитнесе подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 5 до 8 лет. Количество возрастных групп может быть различным и зависит от спроса на предлагаемую услугу. Наполняемость группы от 5 до 10 человек. Программа рассчитана на один учебный год с сентября по май включительно.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

Реализация в полном объеме задач Программы позволяет ожидать следующие результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;

- снижение заболеваемости.

Способами их определения являются:

- 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*).

Формой подведения итогов реализации Программы является открытое занятия для родителей воспитанников, фото-отчет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по областям.

Направление «*Физическое развитие*»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Здоровье» с детьми 5 – 6 лет

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (*воздух, солнце и вода*) (*Физическая культура, Познание*);
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8 – 10 минут (*Физическая культура*);
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки (*Физическая культура*);
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование (*Физическая культура*);

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом (*Социализация*);
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, салфеткой, полоскать рот после еды (*Социализация*);
- Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком (*Безопасность, Социализация, Физическая культура, Познание*);
- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места, опрятно заправлять постель (*Социализация*);

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («*Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия*») (*Социализация, Физическая культура, Познание*);
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания (*Социализация, Физическая культура, Познание*);
- Дать представление о правилах ухода за больным (*заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения*). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие (*Социализация, Познание*);
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения (*Познание*);
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (*Безопасность*).

2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям

Образовательная область «Здоровье»

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (*спокойное общение, питание, закаливание, движения*). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др., наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Образовательная область «Физическая культура»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в *«уголке для родителей»*, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (*мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.*); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности традиционных мероприятий ДОУ.

Характеристика форм занятий, используемых в программе

Форма проведения занятия с детьми

1. Танцы-игры (*аэробика*). Данная форма занятия способствует повышению эмоционального фона детей, развития внимания и воображения. Она предполагает использование свободных движений, выполняемые под музыкальное сопровождение.
2. Спортивные танцы. Данная форма занятий формирует и развивает двигательные навыки детей. Предполагает использование различных предметов: мячей, скакалок, султанчиков, помпонов, обручей, лент.
3. Фитбол-гимнастика. Данная форма предполагает использование специальный мячей – фитболов. Фитбол- гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации. В ходе таких занятий решается 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.
4. 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.

5. Стретчинг 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. 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,

6. Игровой самомассаж, массаж в парах. Данная форма занятий способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ.

Программа по детскому фитнесу предполагает групповую форму организации деятельности, при необходимости группа может разбиваться на подгруппы. Организованную деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале и отвечает всем гигиеническим требованиям. Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная.

В вводной части 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 деятельности. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. 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 общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым

значением и решающие определенные 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

3.2. Приемы и методы организации образовательной деятельности по детскому фитнесу

- 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).

3.3 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

Показатели:

1. Демонстрирует двигательные способности
2. Выполняет упражнения игрового стретчинга
3. Выполняет гимнастические и танцевальные комплексы программы
4. Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию
5. Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать

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

3 балла – 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 Организация предметно-пространственной среды.

Помещение: спортивный зал.

Материалы (*оборудование*): мячи «фитболы» разного диаметра, гантели, мягкие модули, степ – платформы, помпоны, тренажеры, скакалки, обручи, массажеры, коврики, шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки; «дорожки здоровья». Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; картотека комплексов специального воздействия; аудиотека для музыкального сопровождения

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-7 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

Воронеж, учитель, 2005г.

8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.

9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.

14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>