

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №89 «КРЕПЫШ»
(МБДОУ № 89 «КРЕПЫШ»)**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБДОУ №89 «Крепыш»
Протокол от «26» 04 2023г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «28» 04 2023г.
№ДС89-11-235/3
Заведующий
МБДОУ №89 «Крепыш»
Н.А. Кузина

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00D62A8E48695C254922E2D3D5A35B0E8B

Владелец:

Кузина Наталья Александровна

Действителен: 01.11.2022с по 25.01.2024

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС-БЕБИ»
Физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество занятий в год: 76

Количество детей в подгруппах: 5-9 человек

Автор составитель программы:

Рой Л.В., педагог дополнительного
образования

Бурка Ю.Н. педагог

дополнительного образования

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИ-ВАЮЩЕЙ)
ПРОГРАММЫ «Фитнес-бэби»**

Наименование образовательной организации МБДОУ № 89 «Крепыш»

Название дополнительной общеразвивающей программы	«Фитнес - беби».
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Принята педагогическим советом от 26.04.2023 протокол № 4; утверждена заведующим Н.А. Кузиной, приказ от 28.04.2023 №ДС89-11-235/3
Цель, задачи программы	<p>Цель: обеспечить развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье детей с помощью тренажеров. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений. 4. Обучение основным двигательным действиям с тренажерами. 5. Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма. 6. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
Возраст детей, подлежащих обучению по программе	Воспитанники от 3 до 5 лет
Сроки реализации программы	Учебный период: сентябрь – май
Форма образовательной деятельности по программе	Группа 5-9 чел.
Общее количество часов образовательной нагрузки по программе – количество часов в год.	76 ч
Продолжительность занятий по программе, мин.	3-5 лет – 20 мин.
Наличие условий для реализации программы:	Спортивный зал
- кадровые условия	Л.В. Рой, педагог дополнительного образования.
-развивающая предметно-пространственная среда - специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Для организации педагогического процесса зал оснащен всем спортивным оборудованием.
- учебно-методический комплект	Методические пособия: 1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры,

	<p>которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.3. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.5. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г
--	--

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

*«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»*
Древнегреческие мудрецы

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они

направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. Сподражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы создания программы

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Показатели эффективности освоения программы

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения

и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечить развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью тренажеров.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений.

Обучающие:

1. Обучение основным двигательным действиям с тренажерами.
2. Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

Развивающие:

1. Совершенствование физических способностей (развивать мышечную силу, гибкость выносливость, скорость, координацию)
2. оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия)
3. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров.

Воспитательные:

1. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
2. Воспитывать умение выражать эмоции, творчество в движении.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. Программа предназначена для дошкольников 3-5 лет.

Третий год жизни (средняя группа)

Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96+4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. **Сердечно-сосудистая система** по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Четвёртый год жизни (средняя группа)

В период 4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. **Сердечно-сосудистая система** по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. Малыши еще не умеют направлять свое воображение. У детей 3—4 лет наблюдаются лишь элементы предварительного планирования игры или продуктивных видов деятельности

Пятый год жизни (старшая группа)

Темп физического развития ребенка с 5-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность.

Объем и срок освоения программы

- ✓ Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы — 76 часов (сентябрь-май)
- ✓ Количество занятий в месяц — 8.

Режим занятий:

- ✓ Периодичность занятий - 2 раза в неделю.
- ✓ Продолжительность занятия — от 20 минут

Форма занятий: групповая, численностью 5 -9 человек в группе.

Формы обучения:

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность;

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения	Первый
Возраст воспитанников	3-5 лет
Количество воспитанников в текущем учебном году	5-9 детей
Количество часов в неделю	3- 5 лет -20 мин.;
Общее количество часов в год	76 часа

Расписание непрерывной образовательной деятельности на учебный год

Группы	I подгруппа 3- 5 лет
Дни недели	
Вторник	15.00-15.20 15.30-15.50
Четверг	15.00-15.20 15.30-15.50

1.5. Планируемые результаты освоения программы**Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:**

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Способы проверки результативности программы

- Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей в самостоятельной и специально организованной деятельности в начале (сентября) и в конце (мая) года.
- Инструментарием для мониторинга наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

Форма подведение итогов:

-итоговое занятие в конце года

-выступление на праздниках и развлечениях дошкольной организации

Оценка результатов внедрения программы осуществляется:

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «Детский-фитнес»:

если ребенок выполнил элемент правильно, то ставится 3 балла;

если выполнил частично -2 балла;

если не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

- «усвоил» красный кружок 31-36 баллов
- «частично усвоил» кружок 25-30 баллов
- «не усвоил» кружок 19-24 баллов

2. Диагностические карты

Возрастная группа 3-5 лет																									
ФИО	Фитбол гимн.				Худ. гимн.				Бэби-дэнс				Спорт. гимн.				Силовая гимн.				Стрейтчинг				Результат
	Арка		Самолет		Руль		Браслет		Топ		Хоп		Твист		Пружинка		Замах		Лыжня		Журавль		Фонарик		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

1.6. Принципы и подходы к построению Программы

В основу Программы положены **дидактические принципы:**

- оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма;
- возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
- непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
- доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Методологические подходы к формированию Программы:

- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Лично-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей;
- лично-деятельностный подход рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка;
- индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания;
- компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- системно-деятельностный подход заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- возрастной подход к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитываемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей.

- средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на образовательный период.

Программа рассчитана на 2 года занятий с детьми дошкольного возраста с 3 до 5 лет, учитывающая особенности, динамику развития физических возможностей детей, а также их физические и психологические данные в том или ином возрастном периоде. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Структура занятия состоит из трех частей:

1. **Вводная часть.** Обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части занятия — организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: объяснение задач урока, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений в основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

2. **Основная часть.** Включает все основные упражнения, направленные на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными. Разучивание танцевальных комбинаций.

3. **Заключительная часть.** Имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

3.2. Учебно-тематический план на учебный год

№	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)
		1гр
1	Танцевальная аэробика, ритмика, упражнения на развития плоскостопия, опорно - двигательного аппарата.	76 часов

3.3. Календарно-тематическое планирование на учебный год для детей младшего дошкольного возраста от 3 -5 лет первого года обучения

Раздел, тема	Количество часов
<p>«Давайте познакомимся» Дать представления о форме и физических свойствах занятий на тренажерах. Обучить правильной постановки рук и стоп на тренажерах.</p>	2
<p>«Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг</p>	1
<p>«Пилатес» Занятия на развитие гибкости</p>	1
<p>Топтыжки» Упражнения направленные на профилактику плоскостопия</p>	1
<p>«Колобок» Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса.</p>	1
<p>«Попробуй повтори» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии</p>	1
<p>«Путешествие в мир животных» упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.</p>	1
<p>«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий</p>	1
<p>«Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг.</p>	1
<p>Танцевальный марафон» Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.</p>	1
<p>«Попробуй повтори» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	1
<p>Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</p>	1
<p>«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий</p>	1
<p>«Веселые путешественники» Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»</p>	1
<p>Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие</p>	1
<p>Танцевальный марафон</p>	1
<p>«Путешествие в мир животных» упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата, коррекция пласкостопия.</p>	1
<p>«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий</p>	1
<p>«Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг.</p>	1
<p>«Попробуй повтори» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	1
<p>Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</p>	1
<p>Танцевальный марафон</p>	1

«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий	1
«Веселые путешественники» Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	1
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	1
Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	1
«Путешествие в мир животных» упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.	1
«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий	1
Танцевальный марафон» Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.	1
«Попробуй повтори» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
Танцевальный марафон	1
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	2
«Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг.	2
Танцевальный марафон» Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.	1
Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1
Упражнение на развитие5 комтно-мышечного аппарата	1
Пилатес» Занятия на развитие гибкости	1
Упражнения на развитие координации движений	1
Упражнения на развитие координации движений	1
Танцевальный марафон	1
Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1
«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий	1
«Веселые путешественники» Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	1
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	1
Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	2
Танцевальный марафон	1
«Путешествие в мир животных» упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.	1
«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий	1
Пилатес»	2

Занятия на развитие гибкости	
«Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий	1
«Веселые путешественники» Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	1
Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	1
Пилатес» Занятия на развитие гибкости	1
Упражнения на развитие координации движений	1
«Вот мы что умеем!» Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	2
«Пилатес» Занятия на развитие гибкости	1
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	1
Пилатес» Занятия на развитие гибкости	1
Танцевальный марафон	1
Упражнения на развитие координации движений	2
Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	1
Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	2
Мониторинг	2
Всего	76

3.4. План-график проведения работы с детьми на учебный год

№	Возраст детей	Кол-во групп	Наполняемость групп (человек)	Продолжительность занятия (минуты)	Общее количество занятий		
					в неделю	в месяц ц	в год
1.	Дети 3-5 лет	2	5-9 человек	(20мин)	2	8	76

3.5. Описание вариативных форм, способов, методов, и средств реализации.

Содержание психолого-педагогической работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Формы работы:

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Просмотр видеоматериала;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстративный показ;
- ✓ Рассматривание иллюстраций.

Структура занятий:

- Вводная часть

• сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 2 минуты;

➤ Основная часть

комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 5 минут;

задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 8 минут;

подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

➤ Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 2 минуты.

Основные направления оздоровительной аэробики:

➤ Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

➤ Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

➤ Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желателно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

➤ Лого-аэробика. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

➤ Дыхательная гимнастика. Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить 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. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием

3.6. Оценка качества освоения программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- показ открытых занятий для родителей, дети которых посещают занятия по программе в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в ДОУ;
- спортивные развлечения и праздники;
- оформление фотовыставок в течение года.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей в самостоятельной и специально организованной деятельности в начале (сентябре) и конце (апреле) года.

Инструментарием для мониторинга являются карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Организационно-педагогические условия

На занятиях детским фитнесом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 9 человек).

Занятия строятся по сюжетно-ролевому, игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с родителями.

На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий.

При изучении теоретической части учебного процесса применяются следующие формы занятий – беседа и игра.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом способов организации детей на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Важным и существенным является поэтапный подход к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом методов обучения и воспитания. На занятиях применяются методы обучения: наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки, диафильмы), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров), словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа), практические (упражнения) и методы воспитания (поощрения, мотивация, стимулирования. Таким методом обучения как показ, не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки, кинограммы) целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше

выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует ссылаться на известные детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать приемы обучения. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 3-5 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 8-10 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

4.2. Материально-техническое оснащение программы

1. Детские тренажеры.
2. Степ-платформы.
3. Утяжелители.
4. Индивидуальные коврики.
5. Музыкальный центр.

4.3. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

Для успешной реализации Программных задач предусматривается взаимодействие педагогов с родителями воспитанников.

Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия педагогического коллектива с родителями воспитанников дошкольного учреждения:

- приобщение родителей к участию в жизни детского сада;
- возрождение традиций семейного воспитания;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей.

Виды взаимоотношений дошкольного учреждения с семьями воспитанников:

- сотрудничество - общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать;
- взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с достижениями воспитанников;
- ознакомление родителей с содержанием Программы;
- целенаправленную работу, пропагандирующую здоровый образ жизни;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
9. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г.