

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Артинского городского округа
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена:
Заседание МС № 4
"04 " апреля 2022 г



Утверждена:
Директор МАОУ АГО «ЦДО»
Чебыкина Т.А.
Приказ от "24" мая 2022 г. № 121 - од

Дополнительная общеразвивающая программа (краткосрочная)
«Детский фитнес»
(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей 3-5 лет
Срок реализации – 1 месяц

Составитель:
Акимченкова Наталия Александровна,
педагог дополнительного образования

п. Арты – 2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и включает: танцевально ритмическую гимнастику, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» учитывает возраст ребенка, его уровень развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением инвентаря и оборудования.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Программа разработана на основании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г., № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»),
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г., № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по

реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»),

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г., № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Принципы реализации программы:

1. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств.

2. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного уровня двигательной подготовки и физического развития.

3. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

4. Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Число детей, одновременно находящихся в группе 10-12 человек.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предусмотрена для детей от 3 до 5 лет и ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-5 лет – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). В этом возрасте ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при

организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям). Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Освоение времени все еще не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым.

Продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Сроки реализации программы 6 недель.

Объем программы оставляет 24 часа.

Форма организации детей на занятии: групповая, парная.

Форма проведения занятий: практическое, игровое.

Основные методы, используемые при реализации программы:

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления.

Направления детского фитнеса применяемые в данной программе

- Ритмическая гимнастика. Движения выполняются под музыкальное сопровождение. Дети учатся их исполнять в такт музыки.

- Зверобика. Это направление подходит для детей до 3 - 4 лет (младший дошкольный возраст). Воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.

- Логоритмика. Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.

- Игровой стретчинг. В форме игры педагогом даются упражнения на растяжку разных мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

- Оздоровительная аэробика и гимнастика
- Танцевальная азбука
- Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика
- Игры

Цель программы: Способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, укрепление здоровья дошкольника чрез занятия фитнесом.

Задачи:

1. Образовательная

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;

2. Развивающая:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, снижение заболеваемости.

3. Воспитательная:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

**Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование, тестовое задание
2.	Оздоровительная аэробика и гимнастика	1	6	7	Тестовое задание, наблюдение
3.	Танцевальная азбука	1	6	7	Контрольное тестирование по СФП Творческое задание
4.	Ритмическая гимнастика с предметами	1	5	6	Творческое задание
5	Итоговое задание	1	1	2	Выступление, наблюдение
	Итого	5	19	24	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие:

Теория: (1 час)

Знакомство с учащимися. Выявление интересов ребят, уровня их способностей и возможностей. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практика: (1 час)

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

2. Оздоровительная аэробика и гимнастика

Теория: (1 час)

Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Детская Йога. Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практика: (6 часов)

- Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.
- Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.

- Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
- Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.
- Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».
- Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».
- Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

3. Танцевальная азбука

Теория: (1 час) Что такое танец? Зверобика. Русский народный танец.

Практика: (6 часов)

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Макарена», «Летка-енька».

4. Ритмическая гимнастика с предметами

Теория: (1 час) Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Стрейчинг.

Практика: (5 часов)

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой, обручем. Вращение обруча на поясе, на руке.

Комплекс упражнений с обручем.

Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании.

Комплекс упражнений «Стрейчинг»

5. Итоговое занятие: (2 часа).

- умение передавать в движении характер музыки;
- умение сочетать движения с музыкой и словом.
- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;
- освоение техники различных видов прыжков;
- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;

Предполагаемые результаты

Метапредметные результаты

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе;

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук, правильного дыхания;

Предметные результаты

- знать о темпе, ритме, уметь выполнять определённые танцевальные движения;
- освоить элементарные навыки постановки корпуса, ног, рук;
- определять начало и окончание музыкальной фразы;
- иметь начальные музыкально – ритмические знания, роль музыки для танца;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- колонки мультимедийные;
- зеркала;
- фонотека и видеоматериалы;
- аудиоматериалы;
- детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки); инструментальная и классическая музыка; народная музыка и песни;
- коврики для выполнения упражнений;
- обручи, мячи, гимнастические палки, спортивные гимнастические ленты, скакалки.

Методические материалы

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности обучающихся путем создания проблемных ситуаций, использования учебных и ролевых игр, практических и теоретических форм работы, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

При проведении занятий используются следующие методы:

1. Словесные методы – рассказ, беседа, инструктаж, видео-уроки, направленные на формирование теоретических и практических знаний;
2. Наглядные методы:
- показ преподавателя, видео-материалы, наблюдение.

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: - Речь,2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 г.