

Принята на Педагогическом совете
от «10» апреля 2018 г. № 3

Утверждена приказом
от «10» апреля 2018 г. № 57

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Детский фитнес»
для детей 5-го года жизни**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 149»
(МБДОУ «Детский сад № 149»)**

Уровень образования: дошкольное образование

Нормативный срок обучения: 8 месяцев

Форма обучения: очная

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ханова Д.А.

г. Нижний Новгород

Структура программы:

1	Пояснительная записка
2	Организационно – педагогические условия
2.1.	Материально – техническое обеспечение
3	Текущий контроль
4	Формы промежуточной аттестации
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Рабочая программа
8	Оценочные и методические материалы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» для детей 5-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №149» (Далее – Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 года №706 «Об утверждении правил оказания дополнительных платных образовательных услуг»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 года №164 «Об утверждении «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»» от 15.05.2013 года.

В основу программы заложено методическое пособие Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

Актуальность.

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 его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10 – 15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Фитнес (от англ. *fitness* – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это физическая деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая

множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа предусматривает распределение материала по «восходящей спирали», «от простого к сложному». Все задания соответствуют возрасту детей, что гарантирует успех каждого ребенка и, как следствие, воспитывает уверенность в себе.

– *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

– *Принцип повторения* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

– *Принцип индивидуально – личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

– *Принцип успешности* заключается в том, что воспитанник получает задания, которые он способен успешно выполнить.

– *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата развития физических способностей ребенка.

Цель программы: тренировка всех систем и функций организма детей 5-го года жизни через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи программы:

- Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятий 20 минут для детей 5-го года жизни. Форма занятий групповая. Количество детей в группе не более 15 человек.

Первая (вводная) часть фитнес - занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо усвоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике или музыкально-ритмичных композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с мячами и т.д.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок.

Планируемые результаты освоения программы.

- умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- правильно выполняет упражнения силовой гимнастики с атлетическим мячом, гантелями;
- соблюдает темп при выполнении комплекса аэробики;
- умеет выполнять элементы акробатики (бросание мяча вперед из положения сидя на корточках, вис на гимнастической стенке спиной к стене)
- наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом.

Формы подведения итогов реализации программы: открытый показ для родителей в середине и в конце учебного года (декабрь, май).

2. Организационно – педагогические условия.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-го года жизни.

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь – май).

Режим занятий: одно занятие в неделю продолжительностью 20 минут (академический час).

Количество детей в группе – до 15 человек.

Форма занятий – групповая.

Методы, используемые на занятиях:

- ✓ Игровой метод – основной метод обучения детей дошкольного возраста, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста
- ✓ Словесные (объяснение, словесная инструкция);
- ✓ Наглядные (показ-выполнение педагогом, наблюдение);
- ✓ Репродуктивный (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

2.1. Материально – техническое обеспечение.

№ п/п	Название материала	Количество
1	Мяч резиновый большой	16
2	Мяч малый	16
3	Гантели	32
4	Коврик гимнастический	16
5	Обруч	16
6	Степ-платформа	16
7	Мяч атлетический	16
8	Лента гимнастическая	16
9	Магнитофон	1
10	CD с музыкальными записями	1

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Характеристика	Обозначение
Обучающийся не освоил материал	Красная клетка

Обучающийся частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся освоил материал полностью	Зеленая клетка

4. Формы промежуточной аттестации

Один раз в год (май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес». Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений. Результат фиксируется в протоколе, который хранится в ДОО два года.

5. Учебный план.

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	8
2	Комплекс 5-6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
3	Комплекс 7-8. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
4	Комплекс 9-10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.	4
5	Комплекс 11-12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
6	Комплекс 13-14. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
7	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
8	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	1,5
9	Промежуточная аттестация	0,5
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		20 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 зан/20 минут
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 зан/80 минут
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32 зан/640 мин

6. Календарный учебный график

№	Тема	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1	Силовая гимнастика с атлет. мячом и стретчинг	1	1	1	1	1	1	1	1																								
2	Силовая гимнастика с атлет. мячом, акробатика и стретчинг									1	1	1	1																				
3	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлет. мячом, акробатика и стретчинг													1	1	1	1																
4	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг																	1	1	1	1												
5	Аэробика, силовая гимнастика с атлет. мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг																				1	1	1	1									
6	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг																							1	1	1	1						
7	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг																											1	1				

7.Рабочая программа

Период прохождения материала	№ занятия	Содержание
<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</i>		
<u>Октябрь</u> 1-2 неделя	1-2	с. 79: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
3-4 неделя	3-4	с. 81: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<u>Ноябрь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 83: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
3-4 неделя	3-4	С. 86: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Декабрь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 89: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
3-4 неделя	3-4	С.92: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Январь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 95: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
3-4 неделя	3-4	С. 98: Е.В.Сулим –ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Февраль</u> 1-2 неделя	1-2	С. 100: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с
3-4 неделя	3-4	С. 104: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Март</u> 1-2 неделя	1-2	С. 107: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
3-4 неделя	3-4	С. 111: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Апрель</u> 1-2 неделя	1-2	С. 114: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
3-4 неделя	3-4	С. 117: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Май</u> 1-2 неделя	1-2	С. 119: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
<i>Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
3-4 неделя	3-4	С. 123: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.

8. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении обучения (май). Ребёнку предлагаются упражнения, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заноситься в протокол (приложение).

Обозначение	Характеристика
Красная клетка	Выполнение упражнения требует длительной концентрации внимания, много лишних движений или упражнение выполняет неправильно.
Жёлтая клетка	Упражнения выполняет без особого напряжения, сосредоточения. Допускает технические ошибки
Зеленая клетка	Упражнения выполняет с большим эффектом. Движения правильные, уверенные, гибкие, точные

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень программа считается не усвоенной.

Жёлтый уровень считается частичным усвоением программы.

Зелёный уровень считается освоением программы.

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад №149»**

ПРОТОКОЛ №1

промежуточной аттестации по

дополнительной общеразвивающей программе «Детский фитнес» (дети 5-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____
(ФИО)

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	Умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ- платформе	Умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений стретчинга	Правильно выполняет упражнения силовой гимнастики с атлетическим мячом (гантелями)	Умеет выполнять элементы акробатики (бросание мяча вперед из положения сидя на корточках, вис на гимнастической стенке спиной к стене)	Соблюдает темп при выполнении комплекса аэробики	Наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом	Оценка
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								

Дата проведения аттестации _____ мая _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(подпись)

Методическое обеспечение

1. Сулим *Е.В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.