

Принято
на Педагогическом совете
№ 1 от «30» августа 2024 г.



«ДСКВ № 98»
В.Е. Долгова
«01» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
для детей 4-6 лет
«Фитнес для дошколят»**

Срок реализации: 1 год
Автор: Шкапо О.А.

Содержание

I. Пояснительная записка	3-5
актуальность Программы	
цель, задачи	
новизна и отличительные особенности Программы	
принципы и подходы по формированию программы	
II. Материально – технические условия для реализации Программы	6-7
III. Планируемые результаты освоения программы	7
IV. Учебный план на первый второй годы обучения	8
V. Календарный учебный график на первый, второй годы обучения	8-9
VI. Методика проведения занятий «Фитнес для малышей»	9-20
особенности проведения занятий,	
виды занятий, структура занятий, фитнес технологии,	
техника безопасности	
VII. Рабочая программа	
Перспективно – календарный план для детей 4-5 лет	20-23
Перспективно – календарный план для детей 5-6 лет	
VIII. Оценочные и методические материалы	27-30
IX. Список литературы	31
X. Приложение	

I. Пояснительная записка

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Из-за смартфонов и компьютеров современные дети куда менее подвижны, чем предыдущие поколения. Они гораздо реже играют на улице, и чем старше становятся, тем больше времени проводят в неподвижной позе перед экраном. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стэп – аэробики, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием.

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, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы. На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Актуальность Программы в том, что через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста, через

разные виды детского фитнеса: хореографии, гимнастики, аэробики, стэп – аэробики, фитбола.

Задачи:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребёнка)
- Развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Воспитывать эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- включение нового направления здоровьесберегающих фитнес-технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.
- Использование игровой формы обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием.
- В программу включены спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стэп – аэробики, фитбола.
- Использование современного оборудования (стэп платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.
- Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребёнка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Обучение ведётся в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 4-6 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы её построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 15-25 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой.
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Характеристика Программы

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 4-6 лет.

Количественный состав группы 12 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь- май)	20 мин./ 1 академический час	1	28/28ак.часов
2 год обучения (октябрь май)	25 мин./ 1 академический час	1	28/28ак.часов

II. Материально – технические условия для реализации Программы

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- имеется физкультурный зал, который оборудован дополнительным и специальным оборудованием;
- составлен график занятий;
- разработаны картотеки;
- подобраны музыкальные композиции.

Наименование		Количество, шт.
Специальное оборудование	Степ – платформа взрослая	1
	Степ – платформы детские	15
	Индивидуальные коврики	
Дополнительное оборудование	гимнастическая стенка (металлическая)	3
	скамья гимнастическая (прямая)	3
	скамья гимнастическая (наклонная)	2
	кубы вкладыши: (50х50,40х40,30х30,20х20,)	1 комплект
	дорожки ребристые	
	мат большой	4
	канат подвесной	2
	верёвочная лестница	1
	подвесные кольца-	2
	дуги для подлезания (50,60)	1
		2 комплекта
	гимнастические палки 70см	36
	мячи малого размера	
	мячи большого размера	20
	мячи баскетбольные	15
	мини – баскетбольные	3
	мячи	15
	мячи футбольные	2
	кубики	81
	скакалки	20
	мячи тряпичные	30
	мячи набивные 1кг	8
	флажки	32
	ленточки 50см	48
	туннели	2
	обручи d-100	2

	обручи d- 75	10
	обручи d- 50	11
	коврики для ОРУ	18
	кегли	12
	мешочки вес-200гр	
	мешочки вес-150гр	24
	мешочки вес -400гр	34
	косички длинные	12
	косички короткие	31
	флажки разноцветные	30
		32
Наглядно - дидактический материал	Карты схемы шагов Схемы подвижных игр	
Средства ТСО	музыкальный центр	1
	ноутбук	1
	проектор	1

III. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дополнительного образования. Целенаправленная работа по данной программе позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- развитие основных физических качеств, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- сформированность культуры движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- сформированность таких качеств личности, как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

Ожидаемые результаты детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости;
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

IV. Учебный план (первый год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	1	4	5
Комбинированные		15	15
Игровые итоговые	-	2	2
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	2	26	28

Учебный план (второй год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Обучающие		5	5
Комбинированные		17	17
Игровые итоговые	-	2	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	2	28	28

V. Календарный учебный график (первый год обучения)

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев											
Сроки проведения первичного обследования											
Сроки проведения вводных занятий											

Сроки проведения: - обучающих занятий -комбинированных занятий											
- игровых занятий											
Сроки итогового обследования											

Календарный учебный график(второй год обучения)

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 7 месяцев											
Сроки проведения первичного обследования											
Сроки проведения: - обучающих занятий -комбинированных занятий											
- игровых занятий											
Сроки итогового обследования											

VI. Методика проведения занятий «Фитнес для дошколят»

Особенности проведения занятий.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ - аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут

видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Методы обучения

Отклонения от методических норм проведения занятий аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий:

1. **Диагностические** – на нём определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. **Обучающие** – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

3. **Комбинированные** – повторение и совершенствование ранее изученных движений, а также изучение нового.

4. **Итоговое - игровое** - направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

На занятиях используются следующие фитнес-технологии:

1. Классическая аэробика, степ-аэробика.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Образно-игровая ритмическая гимнастика.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Игровой стретчинг.
6. ОФП (основная физическая подготовка).

Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		4-5 лет	5-6 лет	
1	Подготовительная (Разминка) - строевые упражнения - логоритмика.	3	3	- на осанку - типы ходьбы - движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) - базовые и основные шаги; - подвижная игра; - стретч.	12	17	- для мышц шеи; - для мышц плечевого пояса; - для мышц туловища; - для ног; - развития мышц силы; - развития гибкости; - для развития ритма и такта.
3	Заключительная - упражнения на расслабления; - релаксация; - дыхательные упражнения.	5	5	- на расслабление; - на дыхание.

За основу структуры занятий были приняты рекомендации М.В. Левина, которые адаптированы согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия. В занятии выделяются 3 части: **подготовительная (разминка), основная (аэробная), заключительная.**

Подготовительная часть (разминка)

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

Основная (аэробная) часть фитнес 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 (гантели, мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степ–платформе, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д., ритмическая гимнастика. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть. Продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

Фитнес-технологии:

Классическая аэробика

Классическая аэробика - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно - двигательным аппаратом.

Задачи:

- формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
- предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
- развивать и укреплять все мышечные группы;

- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательные системы;
- развивать двигательные умения и навыки, координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость;

Маршевые простые шаги

1. March – ходьба на месте.
2. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V – step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Камаева Инна Анатольевна, Г.Ханты-Мансийск, МБДОУ ЦРР «Детский сад № 20 «Сказка»
5. Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой, шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком рядом с левой.
2. Knee up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
3. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
4. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*(«удар»).
5. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45*(«удар»).
6. Open step – правой ногой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

Степ - аэробика

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степплатформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Задачи:

- ✓ развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- ✓ тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
- ✓ улучшать гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела;
- ✓ нормализовать деятельность сердечно – сосудистой системы;
- ✓ помогать вырабатывать правильную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствовать гармоничному развитию;
- ✓ развивать координацию движений, умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

В степ-аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога, с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Степ-аэробика. Шаги:

1.Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2.Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ — это самый простой базовый шаг, по сути, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

3.Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

4.Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

5.Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

6.Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

7.Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

8.Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

9.Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

11. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

12. Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

13. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

14. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Фитбол - гимнастика

Фитбол–гимнастика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем.

Задачи:

- ✓ содействовать оптимизации роста и развитию опорно–двигательного аппарата;
- ✓ гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ способствовать повышению физической работоспособности обучающихся;
- ✓ вооружить обучающихся знаниями о влиянии занятий с фитболами на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма;
- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

Средства фитбол – гимнастики:

- Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела,

которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

- Музыкально ритмические упражнения с мячами охватывают комплексы аэробики, танцевальные движения и импровизации с обязательным использованием музыкального сопровождения.

- Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка.

- Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другим перемещениями с мячами и без них.

- Подвижные игры малой интенсивности с фитболами - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях, неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

- Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты с фитболами станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени.

Образно – игровая ритмическая гимнастика

Образно-игровая ритмическая гимнастика — это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа). Ее главным составляющим является ритмическая гимнастика, образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игр.

Задачи:

- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы;
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- ✓ формировать навыки изящества, воспитывать умения эмоционально выражать пластичности.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы.

Задачи:

- ✓ развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма.

Игровой стретчинг

Игровой стретчинг - специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Задачи:

- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно–двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- ✓ развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- ✓ развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
- ✓ создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

ОФП (общая физическая подготовка)

ОФП (общая физическая подготовка) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Задачи:

- ✓ содействовать укреплению здоровья обучающихся, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- ✓ развивать физические качества (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);
- ✓ развивать все группы мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя

на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из – за головы обеими руками и ловля его; приседания и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, прыжки через скакалку.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки из обруча в обруч.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и другие; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея. Преодоление полосы препятствий.

Строевые упражнения

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю.

Строевые упражнения являются средством дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Техника безопасности

При проведении занятий детским фитнесом необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- На занятии детским фитнесом следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объёма и интенсивности физических упражнений достигается определённым количеством повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных методов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

- Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением необходимых санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений

- Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.

- Начинать с простых упражнений и исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания «мышечного корсета» и улучшения качества управления движениями. Следить за тем

- Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызывать нарушение вертебро-базилярного кровообращения.

- При выполнении упражнений лёжа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лёжа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

- При выполнении упражнений лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд-назад, что связано с усилением шейного лордоза и появлением симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей.

- Упражнения на силу обязательно должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление. При интенсивной физической нагрузке недопустима резкая остановка: это может привести к

головокружению и даже к потере сознания, к так называемому гравитационному шоку.

- Недопустим резкий переход от бега к упражнениям, выполняемым в вертикальном положении – это может вызвать неблагоприятную реакцию организма в период быстрого роста, особенно у детей со слабой физической подготовленностью, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в первую очередь сердечно-сосудистой системы.

- Не рекомендуется резко менять интенсивность выполнения и характер упражнений – переход должен быть плавным. В связи с этим в конце занятия следует выполнять заминку: например, после прыжков и подскоков перейти к выполнению базовых шагов классической аэробики.

VII. Рабочая программа
Перспективно-календарный план
на первый год обучения (4-5 лет)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.	Комплекс №1

	Вводное 3-4	1. Вызвать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения 2. Дать детям представления о разном характере музыки в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса музыкальной аэробики инструктором по физической культуре. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	Комплекс № 2
Ноябрь	Обучающее 1	1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. 2. Обучить правильной посадке на футболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).	Комплекс №3
	Комбинированное 2-3-4	3. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 4. Укреплять мышцы спины, живота. 5. Формировать у детей правильную осанку 6. Развивать мышечную силу ног.	Комплекс №4
Декабрь	Обучающее 1	1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Комплекс №5
	Комбинированные 2-3	2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе	

	Игровое итоговое 4	прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	«Зарядка для зверят»
Январь	Обучающее 1	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Комплекс №6
	Комбинированное 2-3-4		
Февраль	Обучающее 1	1.Закрепить правильную посадку на мяче. 2.Учить основным движениям с мячом в руках: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. 3.Учить основным правилам фитбол-гимнастики. 4.Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. 5. Тренировать равновесие и координацию 6. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Комплекс 7
	Комбинированное 2-3		Комплекс №8
	Игровое итоговое 4		«Лесные приключения»

Март	Обучающее 1	1. Продолжать закреплять шаги классической степ-аэробики. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; 5. Содействовать развитию всех групп мышц; 6. Развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.	Комплекс № 9
	Комбинированное 2-3-4		Комплекс №10
Апрель	Комбинированное 1-2	1. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; 2. Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; 4. Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость.	Комплекс №11
	Диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

**Перспективно-календарный план
второй год обучения (5-6 лет)**

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс №1
	Вводное 3-5	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	Комплекс № 2
Ноябрь	Обучающее 1	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степсах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	Комплекс №3

	Комбинированное 2-3-4	2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	
Декабрь	Обучающее 1	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Комплекс №4
	Комбинированные 2-3		
	Игровое итоговое 4		«Веселая степ— аэробика»
Январь	Обучающее 1	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	Комплекс №5
	Комбинированное 2-3-4		
Февраль	Обучающее 1	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость,	Комплекс 6
	Комбинированное 2-3		

	Итоговое игровое 4	гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	«Прогулка в зимний лес»
Март	Обучающее 1	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты	Комплекс №7
	Комбинированное 2-3 -4	3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	
Апрель	Комбинированное 1-2	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать умение действовать в общем темпе	Комплекс №8
	Диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

VIII. Оценочные и методические материалы

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года и в конце..

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И.	Равновесие		Гибкость		Знание		Быстрота		Строевые		Уровень ребенка	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение »Ровная дорожка«

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки. 3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см

Девочки	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес для дошколят»
на начало _____ учебного года

	Список детей	Основные элементы														Уровни			Диагностические методики					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	высокий	средний	низкий	Равновесие	Гибкость	Чувство	Знание базовых	Быстрота	Координационные способности
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес для дошколят»
на конец _____ учебного года

Список детей		Основные элементы														Уровни			Диагностические методики					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	высокий	средний	низкий	Равновесие	Гибкость	Чувство	Знание базовых	Быстрота	Координационные способности
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

IX.Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
5. 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.
6. 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.