

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара



Утверждено

Директор МБОУ ДОД ЦДТ «Восход» г. Самара

И. В. Городецкая

«31 августа» 2015 г.

Программа принята на основании решения
Методического совета с полномочием экспертного совета

Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Программа принята на основании решения

Педагогического совета

Протокол № 1 от «31 августа» 2015 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
детского объединения
«Детский фитнес»**

Возраст детей 6-7 лет
Срок образования 2 года

Автор-составитель:

Педагог ДО: Ю.А. Попова

Начало реализации 2014 год

Самара, 2015

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Детский фитнес»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учреждение, реализующее программу	МБОУ ДОД ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Автор (ы) (- составитель)	Попова Юлия Александровна Педагог дополнительного образования Научное звание (если есть) не имеет
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 6-7 лет <i>(По Уставу от 5 до 18 лет)</i>
Наличие особых категорий обучающихся	<i>Дети с ОВЗ, дети в трудной жизненной ситуации и др.</i>
Сроки реализации (обучения)	2 года
С какого года реализуется программа, когда были утверждены новые редакции программы	Начало реализации 2014 год Новая редакция 2015 год
Использование технологий дистанционного и электронного обучения	Не используются
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	Нет

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность программы.....	3
3. Цель программы	4
4. Задачи.....	4
5. Участники реализации программы.....	4
6. Продолжительность программы и периодичность занятий.....	4

7. Этапы обучения.....	4
8. Формы занятий и режим занятий.....	5
9. Принципы построения программы.....	6
10.Формы работы с детьми.....	6
11.Методы работы с детьми.....	7
12.Ожидаемый результат.....	7
13.Методы мониторинга.....	8
14.Ресурсное обеспечение программы.....	8
15.Учебно-тематическое планирование.....	9
16.Содержание программы.....	10
17.Список литературы.....	19

Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» направлена на укрепление здоровья детей, обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться очень многому, чтобы превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, т.е. организм может развиваться только в движении.

Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития качества жизни. Не вызывает сомнений, что между фитнесом и здоровьем детей существует взаимосвязь.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Танцевальное искусство имеет многовековую историю и это не случайно. Танцуя, человек самовыражается, а нашим детям особенно хочется самоутвердиться и выразить свои эмоции. Именно сейчас в дошкольном возрасте необходимо помочь ребенку в реализации этой потребности.

Программы по физическому воспитанию для ДООУ не удовлетворяют полностью потребность детского организма в двигательной активности.

Сложилось противоречие между низким уровнем двигательной активности детей в детском саду и недостаточностью в образовательном учреждении дополнительной программы по ее формированию. В следствие выше сказанного возникла необходимость для создания данной программы, которая включает в себя средства и методы для решения данной проблемы.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении,

В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными.

Однако во время занятий детским фитнесом мы стараемся не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, и контролируем нагрузку с учетом их возрастных особенностей.

Программа «Детский фитнес» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений).

Цель программы

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников старших дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
2. Формировать правильную осанку;

3. Содействовать профилактике плоскостопия;
4. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем;
5. Развивать основные физические качества;
6. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
7. Развивать творческие способности воспитанников;
8. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Участники реализации программы

Программа рассчитана на группу воспитанников дошкольного возраста дошкольного образовательного учреждения от 6 - 7 лет. Оптимальный размер группы до 15 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий

Программа рассчитана на два учебных года. Продолжительность занятий 30-35 минут, из расчета 144 часа в год. Периодичность занятий 2 раза в неделю.

Этапы обучения

Первый год обучения (6-7 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (7-8 лет). Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанному отношению к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Формы и режим занятий

Формы работы: занятия;

развлечения;

праздники;

занятия с родителями;

постановка спортивно-танцевальных занятий.

Типы занятий: ознакомительные;
тренировочные;
итоговые.

Формы занятий: групповые.

Занятия состоят из нескольких этапов:

- разминка;
- основная часть (спортивно-танцевальная связка, состоящая из музыкально-ритмических движений совмещенных с физическими упражнениями;
- силовая нагрузка (циклические упражнения для укрепления и развития различных групп мышц);
- стрейчинг;
- дыхательные упражнения (заминка).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

(при наличии специальной формы (спортивная одежда, обувь), специального оборудования).

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

1. принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. принцип доступности и постепенности нагрузок;
3. принцип систематичности и регулярности;
4. принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
5. принцип контроля - со стороны педагога;
6. принцип комплексного подхода;
7. принцип успешности каждого ребенка;
8. принцип сотрудничества – педагог– ребенок;
9. принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало,
10. принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Методы работы с детьми

- игровой метод (драматизации, театрализации, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика)
- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками
- метод звуковых и пространственных ориентиров
- метод наглядно-слухового показа
- метод активной импровизации
- метод коммуникативного соревнования
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений)

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Как результат:

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

Способами определения результатов являются :

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- фитнес-тестирование - проводится 3 раза в год: в начале года (первичное), в середине года (повторное), итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес-тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: средний и высокий.

Фитнес- тестирование проводится по следующим параметрам:

- ловкость;
- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Методы мониторинга

- наблюдение;
- фитнес-тестирование;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Ресурсное обеспечение

Для проведения занятий необходимы: музыкальный зал, магнитофон, атрибуты и декорации, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека, видеотека, материально-техническое обеспечение:

- 1.фитболы (по количеству детей в группе);
- 2.скакалки, обручи, коврики по количеству детей;
- 3.обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- 4.видеоматериалы по детскому фитнесу;
- 5.специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.

Учебно-тематическое планирование

Разделы программы/ год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
---------------------------------	------------------	------------------

Вводное занятие	2	2
Классическая аэробика	26	22
Фитбол-аэробика	26	28
Упражнения с предметами(гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	22	22
Игровой стретчинг	22	22
Танцевальная гимнастика	26	28
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	20	20
Общее количество часов в год	144	144

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	часы
сентябрь	1	Вводное занятие.	Техника безопасности. Правила поведения. Ознакомление с	2

			основными видами в фитнесе.	
	2	Классическая аэробика	Разучить основные шаги в базовой аэробике.	2
	3	Фитбол-аэробика	Прыжковые комбинации. Перекаты мячей.	2
	4	Упражнения с предметами	Использование предмета «скакалка». Упражнения сидя на укреплении мышц спины.	2
	5	Игровой стрейчинг	Упражнения на развитие гибкости	2
	6	Танцевальная гимнастика	Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	2
	7	Дыхательные упражнения. Самомассаж, массаж,	Дыхание носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, чтобы они делали глубокий выдох	2
	8	Классическая аэробика	Виды шагов: стрэдл ;ви- степ.	2
октябрь	9	Фитбол-аэробика	Перекаты, броски, подбрасывание мячей.	2
	10	Игровой стрейчинг.	Упражнения на развитие воображения.	2
	11	Танцевальная гимнастика.	Работа корпуса. Наклоны перегибы корпуса.	2
	12	Самомассаж, Дыхательные упражнения.	Работа в паре. упражнения укрепляющие мышцы дыхательной системы.	2
	13	Классическая аэробика	Изучение шагов джампинг – джек.	2
	14	Фитбол-аэробика	Упражнения в равновесии.	2
	15	Упражнения с предметами	Передвижение в пространстве со скакалкой, прыжки на месте.	2
	16	Игровой стрейчинг.	Упражнения на развитие выносливости.	2
ноябрь	17	Танцевальная гимнастика.	Партерная гимнастика	2
	18	Классическая аэробика	Закрепление пройденного материала.	2
	19	Фитбол-аэробика	Подбрасывание и ловля фитбола	2
	20	Классическая	Комбинирование ранее	2

		аэробика	изученных шагов.	
	21	Фитбол-аэробика	Координирование движений при исполнении упражнений сидя на мяче.	2
	22	Игровой стрейчинг	Упражнения на развитие выворотности	2
	23	Упражнения с предметами	Использование предметов, для развития координации движений.	2
	24	Самомассаж, массаж. Дыхательные упражнения.	Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме. Равномерное дыхание.	2
декабрь	25	Классическая аэробика	Изучение шагов степ – тач	2
	26	Фитбол-аэробика	Упражнения на месте и в движении с мячами	2
	27	Игровой стрейчинг	Упражнения на развитие шага	2
	28	Упражнения с предметами	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.	2
	29	Танцевальная гимнастика	Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.	2
	30	Дыхательные упражнения	Дыхание во время исполнения упражнений.	2
	31	Классическая аэробика	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.	2
	32	Игровой стрейчинг	Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе.	2
январь	33	Классическая аэробика	танцевальные шаги с добавлением рук.	2
	34	Фитбол-аэробика	упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2
	35	Игровой стрейчинг	Игры на внимание	2
	36	Упражнения с предметами	Использование мячей для развитие ловкости.	2
	37	Танцевальная гимнастика	Повороты головы и перегибы корпуса	2

	38	Дыхательные упражнения.массаж, самомассаж.	Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме.	2
	39	Классическая аэробика	Изучение шагов мамбо.	2
	40	Игровой стрейчинг	Имитационные игры.	2
февраль	41	Классическая аэробика	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.	2
	42	Фитбол-аэробика	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2
	43	Игровой стрейчинг	Беговые игры	2
	44	Упражнения с предметами	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	2
	45	Танцевальная гимнастика	Выполнение комплекса партерной гимнастики.	2
	46	Дыхательные упражнения.массаж, самомассаж.	Дыхание и расслабление верхней части тела.	2
	47	Классическая аэробика	Ориентация в пространстве.	2
	48	Игровой стрейчинг	Танцевальные игры	2
Март	49	Классическая аэробика	Освоение танцевальных шагов.	2
	50	Фитбол-аэробика	Броски фитбола об пол одной и двумя руками	2
	51	Игровой стрейчинг	Игры на развитие сенсорной чувствительности	2
	52	Упражнения с предметами	Повторение и закрепление комплекса упражнений со скакалкой под музыкальное сопровождение.	2
	53	Танцевальная гимнастика	упражнения на развитие мышц брюшного пресса, «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».	2
	54	Массаж, самомассаж.	Работа в паре	2
	55	Классическая аэробика	Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.	2
	56	Игровой стрейчинг	Игры на внимание.	2
апрель	57	Классическая	Совершенствовать основные	2

		аэробика	шаги базовой аэробики.	
	58	Фитбол-аэробика	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2
	59	Игровой стрейчинг	Имитационные игры.	2
	60	Упражнения с предметами	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	2
	61	Танцевальная гимнастика	Силовые упражнения.	2
	62	Фитбол-аэробика	упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче	2
	63	Классическая аэробика	Исполнение приставных шагов, открытый шаг, вперед-назад.	2
	64	Игровой стрейчинг	Беговые игры	2
май	65	Классическая аэробика	Отработка исполнения ранее изученных движений	2
	66	Танцевальная гимнастика	Исполнение партерного экзерсиса	2
	67	Фитбол-аэробика	упражнения сидя, лежа на мяче	2
	68	Танцевальная гимнастика	Упражнения на развитие выворотности, шага.	2
	69	Классическая аэробика	Комбинированные шаги базовой аэробики.	2
	70	Фитбол-аэробика	Упражнения на месте и в движении с мячами	2
	71	Классическая аэробика	Совершенствовать шаги базовой аэробики.	2
	72	Игровой стрейчинг	Танцевальные игры	2

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	часы
сентябрь	1	Вводное занятие.	Техника безопасности. Правила поведения. Ознакомление с предстоящим курсом детского	2

			фитнеса.	
	2	Классическая аэробика	Повторение шагов в базовой аэробике.	2
	3	Фитбол-аэробика	Прыжковые комбинации. Перекаты мячей.	2
	4	Упражнения с предметами	Техника безопасности при выполнении упражнений с обручем.	2
	5	Игровой стрейчинг	Танцевальные игры	2
	6	Танцевальная гимнастика	Упражнения на развитие гибкости	2
	7	Дыхательные упражнения. Самомассаж, массаж,	Релаксация – восстановление.	2
	8	Классическая аэробика	Виды шагов: грейп вайн	2
октябрь	9	Фитбол-аэробика	Перекаты, броски, подбрасывание мячей.	2
	10	Игровой стрейчинг.	Упражнения на развитие воображения.	2
	11	Танцевальная гимнастика.	Работа корпуса. Наклоны перегибы корпуса.	2
	12	Самомассаж, Дыхательные упражнения.	Работа в паре. упражнения укрепляющие мышцы дыхательной системы.	2
	13	Классическая аэробика	Упражнения на освоение пространства	2
	14	Фитбол-аэробика	Упражнения в равновесии.	2
	15	Упражнения с предметами	Вращение обруча на поясе, на руке	2
	16	Игровой стрейчинг.	Игры на внимание:	2
ноябрь	17	Танцевальная гимнастика.	Развитие мышц спины	2
	18	Классическая аэробика	Закрепление пройденного материала.	2
	19	Фитбол-аэробика	«Перекаты на животе» «Перекаты на спине»	2
	20	Классическая	Комбинирование ранее	2

		аэробика	изученных шагов.	
	21	Фитбол-аэробика	Координирование движений при исполнении упражнений сидя на мяче.	2
	22	Игровой стрейчинг	Упражнения на развитие выворотности	2
	23	Упражнения с предметами	Комплекс упражнений с обручем	2
	24	Самомассаж, массаж. Дыхательные упражнения.	Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме. Равномерное дыхание.	2
декабрь	25	Классическая аэробика	Изучение шагов кросс-степ.	2
	26	Фитбол-аэробика	Упражнения на месте и в движении с мячами	2
	27	Игровой стрейчинг	Упражнения на развитие шага	2
	28	Упражнения с предметами	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	2
	29	Танцевальная гимнастика	Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.	2
	30	Дыхательные упражнения	Дыхание во время исполнения упражнений.	2
	31	Классическая аэробика	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.	2
	32	Игровой стрейчинг	Имитационные игры.	2
январь	33	Классическая аэробика	Танцевальные шаги с добавлением рук.	2
	34	Фитбол-аэробика	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2
	35	Игровой стрейчинг	Игры на внимание	2
	36	Упражнения с предметами	Комплекс упражнений с обручем под музыкальное сопровождение.	2
	37	Танцевальная гимнастика	Повороты головы и перегибы корпуса	2
	38	Дыхательные упражнения.массаж, самомассаж.	Выполние упражнений самомассажа в игровой форме.	2

	39	Классическая аэробика	Исполнение ранее изученных шагов с увеличением темпа исполнения	2
	40	Игровой стрейчинг	Имитационные игры.	2
февраль	41	Классическая аэробика	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.	2
	42	Фитбол-аэробика	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2
	43	Игровой стрейчинг	Беговые игры	2
	44	Упражнения с предметами	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	2
	45	Танцевальная гимнастика	Выполнение комплекса партерной гимнастики.	2
	46	Дыхательные упражнения. массаж, самомассаж.	Дыхание и расслабление верхней части тела.	2
	47	Классическая аэробика	Ориентация в пространстве.	2
	48	Игровой стрейчинг	Танцевальные игры	2
Март	49	Классическая аэробика	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук.	2
	50	Фитбол-аэробика	Броски фитбола об пол одной и двумя руками	2
	51	Игровой стрейчинг	Игры на развитие сенсорной чувствительности	2
	52	Упражнения с предметами	Повторение и закрепление комплекса упражнений с обручем под музыкальное сопровождение.	2
	53	Танцевальная гимнастика	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2
	54	Массаж, самомассаж.	Работа в паре	2
	55	Классическая аэробика	Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.	2
	56	Игровой стрейчинг	Игры на внимание.	2
апрель	57	Классическая аэробика	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.	2
	58	Фитбол-аэробика	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2

	59	Игровой стрейчинг	Имитационные игры.	2
	60	Упражнения с предметами	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	2
	61	Танцевальная гимнастика	Силовые упражнения.	2
	62	Фитбол-аэробика	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче	2
	63	Классическая аэробика	Разучить танцевальную комбинацию	2
	64	Игровой стрейчинг	Беговые игры	2
май	65	Классическая аэробика	Отработка исполнения ранее изученных движений	2
	66	Танцевальная гимнастика	Исполнение партерного экзерсиса	2
	67	Фитбол-аэробика	Подбрасывание и ловля фитбола	2
	68	Танцевальная гимнастика	Упражнения на развитие выворотности, шага.	2
	69	Классическая аэробика	Совершенствование танцевальной комбинации	2
	70	Фитбол-аэробика	Упражнения на месте и в движении с мячами	2
	71	Классическая аэробика	Совершенствовать танцевальные шаги и связки.	2
	72	Игровой стрейчинг	Танцевальные игры	2

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка

при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, упражнения с предметами, фитболаэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность 2-5 минут.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

Классическая аэробика. Основная задача подготовить к работе различные группы мышц. Основные шаги базовой аэробики: марш(обычная ходьба); стрэдл ;ви- степ; джампинг – джек; степ – тач; мамбо; грейп вайн; кросс-степ.

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы. **Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

Спортивные танцы - очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. Спортивные танцы имеют множество направлений. В качестве ознакомления в детском

саду мы используем элементы различных танцев, с применением Фитнес – технологий.

Танцевать весьма полезно, танцы укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и Приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке.

Всему этому можно научиться занимаясь танцевальной фитнес- аэробикой.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

Именно игра детей дает возможность поддерживать живой интерес к занятию, упражнения имеют свои особые названия и связаны между собой интересным сюжетом, каждый раз новым. При регулярных занятиях игровым стрэйтчингом развивается: пластичность, мышечная свобода, ритмичность, слуховое внимание, музыкальная память, музыкальный слух.

Развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы. А также очень важным является

развитие координации движений с использованием суставной и речитативной гимнастики.

Систематические занятия игровым стрейтчингом формируют фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку. А хорошая осанка – это не только привлекательный внешний вид, но и зоны здоровья, улучшение общего самочувствия, исчезают спазмы мышц. Из-за нарушения осанки, зажатости позвоночника (нельзя забывать, что позвоночник является ключом ко всему организму, он должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни), возникает плоскостопие, что приводит к неправильной походке, а также разрушает деятельность дыхательной системы, что ухудшает кровообращение головного мозга, снижает его работоспособность, приводит к нервному переутомлению.

Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений и игр, театрализованной деятельности и т.д. образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу:

1. Наглядность – образный показ
2. Доступность
3. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей
4. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения
5. Закрепление навыков, многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий
6. Индивидуально-дифференцированный подход. Учет особенностей возраста, состояние здоровья каждого ребенка
7. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять

Занятия игровым стрейтчингом способствуют развитию физических качеств:

- мышечной силы
- ловкости

- выносливости,
- гибкости

Развитие психических качеств:

- внимание
- память
- воображение
- умственные способности

Воспитанию нравственных качеств, коммуникабельности

Созданию условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно–ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно–образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально–психическое напряжение.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче освоить.

Ко многим упражнениям игрового стретчинга и йоги разработаны иллюстрации, они вызывают дополнительный интерес детей к упражнениям, что в свою очередь повышает эффективность занятий.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Перечень основных видов физических упражнений программы:

Упражнения для развития навыков ходьбы:

Ходьба на носках, пятках, по кругу;

Ходьбы по мягкой поверхности (можно использовать мягкие модули),
по твёрдой поверхности (скамейка);
Ходьба с различными движениями рук и ног;
Ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе;
Приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад;
Ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра);

Упражнения для развития навыков бега:

Бег змейкой;
Бег по прямой линии;
Бег на месте;
Бег со сменой направления и скорости по сигналу;
Медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет);
Эстафета;
Челночный бег;
Подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

Прыжки на фитболах;
Прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной);
Прыжки ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь);
Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд;
Прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см)
Прыжки с помощью степов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик);
Прыжки через скакалку (первый год обучения формирование основ передвижения, второй год обучения- навык сформирован) .

Упражнения для развития навыков ползания:

Применять различные виды ползания по программе Васильевой, а также ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

Метание мяча;
Перебрасывание друг другу из разных исходных положений;
Броски об пол;
Отбивание мяча с бегом боковым галопом;
Ведение мяча ногой «Футбол»;
Упражнения с фитболами;

Упражнения в равновесии:

Все виды упражнений в равновесии по программе Васильевой;
Упражнения в равновесии с фитболами
Упражнения в равновесии со степ-платформами.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- «Ветерок»
- «Рисуем кружок»
- «Волны»
- «Мешаем кашу»
- «Пианино»
- «Буратино»
- «Бабочка»
- «Кошка»
- «Я – балерина»
- «Цапля»
- «Слон и муравей»
- «Хлопни раз, хлопни два»
- «Тик-так»
- «Ночь и день»
- «Зарядка для ёжика»
- «Тушим пожар»
- «Незнайка»

Игровой комплекс упражнений:

- «Маленькая птичка синичка»
- «Весенняя бабочка»
- «Кошечка»
- «Колобок»

Упражнения с предметами

Упражнения с мячами для разминки:

- «Мячик вправо, мячик влево»
- «Рюкзачок»
- «Мяч к груди»
- «Солнышко»
- «Дровосек»
- «Стульчик»
- «Круглая ступенька»
- «Гибкая спинка»
- «Мячик на голове»
- «У мяча крылышки»
- «Мячик прыгать умеет»

Упражнения с мячом в основной части:

- «Мяч на дорожке»
- «Ворота»

«Боулинг»
«Сильный животик»
«Салют»
«Ведение мяча на месте»
«Пингвинчики»
«Зайчики»
«Кувшинчик»

Упражнения с мячом для укрепления мышц:

«Хвостик зайчика»
«Лошадки»
«Сильная спинка»
«Горка»

Упражнения с гимнастической палкой:

«Хромоножки»
«Лошадки»
«Хлопни в ладошки»
«Палку вверх»
«Палку за спину»
«Гуси»
«Крылышки»
«Штангисты»
«Петушок»
«Сильные ножки»
«Кач-кач»

Упражнения с фитболами

«Медвежонок несёт бочонок с мёдом»
«Мяч вверх, вниз, сбоку, сзади»
«Прыжки на фитболе»
«Перекаты на животе»
«Перекаты на спине»
«Броски фитбола об пол одной и двумя руками»
«Подбрасывание и ловля фитбола»

Упражнения с обручами

«Катание обруча»
«Вращение обруча»
«Кто сильнее»
«Корзинка»
«Растяни обруч»
«Сильный животик»

«Прыжки через обруч»

Силовые упражнения

«Лодочка»

«Носорог»

«Золотая рыбка»

«Поплыли»

«Маленькая горка»

«Уголок»

«Велосипед»

«Мячик»

«Ёжик»

«Телефон»

«Наклоны»

«Крокодил»

«Замочек»

«Тюлень»

«Русалка»

«Тянем потянем»

Музыкально-ритмические упражнения

Шаг с притопом;

Приставной шаг с приседанием;

Пружинящий шаг;

Боковой галоп;

Переменный шаг;

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.);

Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец).

Список использованной литературы

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.
2. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» под ред. С.О. Филипповой, Санкт-Петербург - 2005г.
3. Левицкий В., Шиврина И., Колосова С. Детский фитнес.: Академия фитнеса. -2006 г.
4. Михайлова М., Горбина Е. Поём, играем, танцуем.: Ярославль. – 2000 г.
5. Ферелёва Ж., Сайкина Е. Са-фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей.: Санкт-Петербург – 2003 г.
6. Здоровая спина. Нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йоги и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей: Учеб. пособие / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин, Т.А. Шубина, Т.А. Катцина; КГТУ. Красноярск, 1998.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Константинова А.И. Игровой стретчинг. СПб, 1993.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
10. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993.
11. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей / Н.А. Онучин. – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005.
13. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
17. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
18. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
20. Железновы Сергей и Екатерина. Серия «Музыка с мамой» 2005-2006.