

Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «В гостях у сказки»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет ДОУ
протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий НРМБ ДОУ
Детский сад «В гостях у сказки»
М.В. Кулешова
Приказ № 236-0
от «19» сентября 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС В ДЕТСКОМ САДУ»**

для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Штоль Светлана Владимировна,
инструктор по физической культуре

г.п.Пойковский
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность Программы.....	3
1.2 Актуальность, новизна Программы.....	3
1.3 Цель, задачи реализации Программы.....	4
1.4 Отличительные особенности Программы.....	4
1.5 Краткая характеристика воспитанников.....	4
1.6 Планируемые результаты освоения Программы и способы определения ее результативности.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
2.1 Старшая группа (5-6 лет).....	6
2.2. Подготовительная к школе группа 6-8 лет.....	8
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Старшая группа 5-6 лет.....	12
3.2 Подготовительная к школе группа 6-8 лет.....	12
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ	14
4.1 Основные формы и методы реализации Программы.....	14
4.2 Формы организации и структура занятий.....	15
5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ.....	16
5.1 Особенности организации образовательного процесса.....	16
5.2 Материально-техническое обеспечение.....	16
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
6.1 Программно-методическое обеспечение.....	17
6.2 Литература, используемая для разработки Программы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес в детском саду» (далее Программа) разработана для организации дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет) в условиях конкретного ДОУ – «Детский сад «В гостях у сказки» и рассчитана на один год обучения.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13, зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564. Постановление от 15.05.2013 г. № 26;
- ✓ Положение о дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе, утвержденное приказом НРМБ ДОУ «Д\С «В гостях у сказки» № 220-0 от 31.08.2018 года.

1.2. Актуальность, новизна Программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей старших дошкольников, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

1.3. Цель, задачи реализации Программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Формировать музыкально-двигательные умения и навыки.
- Воспитывать волевые качества.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Повышать работоспособность и совершенствовать основные физические качества.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях фитнесом решаются три основных типа педагогических задач:

Воспитательные - развивать позитивное отношение к движению, привлекать воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Оздоровительные - укреплять здоровье, формировать ценностное отношение к своему здоровью;

Образовательные - формировать устойчивые мотивы, развивать и реализовывать индивидуальные способности.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-8 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

1.5. Краткая характеристика воспитанников

Программа «Фитнес-сад» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-6 и 6-8 лет). Данный возраст – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Фитнес в детском саду» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. В данном возрасте у ребенка формируется готовность к

предстоящему обучению в школе. Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения. Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами фитнеса, предложенными в программе.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы и способы определения ее результативности

В результате освоения дополнительной образовательной программы ребенок:

- Развивает крупную и мелкую моторику; подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Развивает представления о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.
- Формирует музыкально-двигательные умения и навыки.
- Обогащает двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий.
- Формирует правильную осанку, походку.
- Развивает координацию движений и моторных функций.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке регулярно (не менее 2-х раз в год) проводится тестирование. Для тестирования физического развития дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения, лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Инструктор считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Старшая группа (5-6 лет)

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
2. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Основы музыкальной грамоты.
5. Организация и проведение соревнований.

Степ - аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basicstep — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Steptouch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Kneecup — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте. ,
2. Steptouch — приставной шаг вправо, влево.
3. Kneecup — подъем согнутой ноги, колено вверх.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

Упражнения на тренажерах

Ознакомление с тренажерами.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба на корточках.

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, ногами и руками (сидя на велотренажере и сидя на скамейке)

Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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 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 (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в стороны круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

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, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

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; приседание и вставание с мячом в

руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

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

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 стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

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 др.: 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 и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Замок дракона»).

Упражнения на расслабление

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», «цапля». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Листья опадают», «Медузы на мяче», «Мороженое тает».

2.2. Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органично связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Степ-аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы:

1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа).
2. Basicstep — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол).
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross — шаг вперед правой (на степ) — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Steptouch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе.
2. Кнееур — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе.
3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе.
4. Openstep — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок, то же на степе.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Doublesteptouch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.
3. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.
2. Steptouch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
4. Кнееур — подъем согнутой ноги, колена вверх.
5. Lunge — выпад вперед, в сторону.
6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
7. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе.
8. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Упражнения на тренажерах

Ознакомление с тренажерами.

Упражнения на тренажере «Бегущая по волнам». Лыжный шаг. Шаги с разной амплитудой, не держась руками.

Упражнения на батуте. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов, руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (без страховки).

Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой.

Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба спиной вперед, ходьба на корточках, отталкиваясь одной ногой (самокат)

Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, сидя и стоя.

Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево, ускоряя и замедляя темп.

Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук.

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира, с изменением темпа и трекров. Прыжки с высоты.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднятие и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; 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.

Поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

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, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

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; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем, наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

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 стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

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 др.; 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 и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»),

Упражнения на расслабление

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию с постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Шалтай-болтай», «Волны на животе», «Прикоснусь — проснись».

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

3.1. Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий
Октябрь	Вводное занятие	1
	Строевые упражнения, перестроения	1
	Диагностика	1
	Занятия на тренажерах	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Ноябрь	Степ-аэробика	2
	Занятия на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 3 занятия</i>		
Декабрь	Фитбол-гимнастика	2
	Занятия на скалодроме и тренажерах	2
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 5 занятий</i>		
Январь	На подвижных играх	1
	«Школа мяча»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 3 занятия</i>		
Февраль	Степ-аэробика	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 3 занятия</i>		
Март	«Волшебный обруч»	1
	«В цирке»	1
	«Аэробика для детей»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 4 занятий</i>		
Апрель	Повторение ранее изученных композиций	1
	Свободное творчество	1
	На подвижных играх	2
	<i>Всего: 4 занятия</i>	
Всего в год: 26 занятий		

3.2. Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий
Октябрь	Вводное занятие	1
	Строевые упражнения, перестроения	1
	Диагностика	1
	Занятия на тренажерах	2
<i>Всего: 5 занятий</i>		
Ноябрь	Степ-аэробика	2
	Занятия на скалодроме и тренажерах	2
<i>Всего: 4 занятия</i>		

Декабрь	Фитбол-гимнастика	1
	Занятия на скалодроме и тренажерах	2
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Январь	На подвижных играх	1
	«Школа мяча»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	2
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Февраль	Степ-аэробика	1
	На подвижных играх	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
	Свободное творчество	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Март	«Волшебный обруч»	1
	«В цирке»	1
	«Аэробика для детей»	1
	Занятие на скалодроме и тренажерах	1
<i>Всего: 4 занятия</i>		
Апрель	Повторение ранее изученных композиций	1
	Свободное творчество	2
	На подвижных играх	2
	<i>Всего: 5 занятий</i>	
Всего в год: 30 занятий		

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные формы и методы реализации Программы

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные *формы их проведения*:

- по традиционной схеме,
- построенные на подвижных играх,
- круговые тренировки,
- на тренажерах.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

Методы реализации образовательной программы:

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «Фитнес в детском саду» используются различные методы и приемы:

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания)
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none">– наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);– наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);– тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	<ul style="list-style-type: none">– объяснения, пояснения, указания;– подача команд, распоряжений, сигналов;– вопросы к детям;– образный сюжетный рассказ, беседа;– словесная инструкция.	<ul style="list-style-type: none">– повторение упражнений без изменения и с изменениями;– проведение упражнений в игровой форме;– проведение упражнений в соревновательной форме.

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

На занятиях по фитнесу используются различные средства:

- физические упражнения;
- спортивные упражнения;
- гигиенические факторы.

Данные средства направлены на развитие двигательной, игровой, музыкально-ритмической деятельности детей.

4.2. Формы организации и структура занятий

При планировании и проведении занятий с детьми учитываются их возрастные особенности и нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Уделяется внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

Типы занятий:

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в начале и конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Структура занятий включает в себя 3 части:

1. *Подготовительная часть.* Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. *Основная часть.* Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

3. *Заключительная часть.* Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в форме кружковой работы и охватывает детей старшего дошкольного возраста - от 5 до 8 лет. Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья (имеющие допуск врача), подготовленности занимающихся, запросов родителей (законных представителей). Максимальная наполняемость групп — 15 человек.

Программа рассчитана на один год обучения и включает в себя 26 занятий для детей старшей группы и 30 занятий для детей подготовительной к школе группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий для детей старшей группы - не более 25 минут, для детей подготовительной к школе группы - не более 30 минут. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории - Штоль Светлана Владимировна. Образование высшее: Челябинский государственный педагогический университет, 2000 г. Профессиональная переподготовка: Отделение Дополнительного образования ООО "Издательство "Учитель" г. Волгоград. "Педагогическое образование: инструктор по физической культуре".

5.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации разработанной программы необходимо создание ряда условий:

- **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические стенки, скамейки, маты, степ-платформы, коврики для аэробики, футбольные мячи, мягкие модули, модульные «туннели», «кочки», скакалки, обручи, барьеры для перелезания, канат;

- **Тренажерный зал**

Спортивные тренажеры: беговые дорожки, степперы, бегущая по волнам, батуты разного диаметра, силовой тренажер, гребля нижняя, велотренажеры, твистер, диски здоровья, скалодром, музыкальная аппаратура.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Программно-методическое обеспечение

1. *Рыбкина О.Н.* Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2012.
2. *Железняк Н.Ч.* Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скипторий 2003», 2009.
3. *Николаева Н.И.* Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

6.2. Литература, используемая для разработки Программы

1. *Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Е., Краснова Г.О.* Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
2. *Егорова Н.В.* Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
3. *Карней Э.* Энциклопедия фитнеса. — М., 2003.
4. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
5. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ /Сост. И.М. Ахметзянов. - М., 2007.
6. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. — М., 2010.
7. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». — СПб., 2007.
8. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2007.
9. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. — 2009. - № 4. - С.