

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Дюймовочка»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №6 «Дюймовочка»  
от «17» мая 2019г. № 259  
\_\_\_\_\_ М.В.Лошкарева



ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол №7 от 17.05.2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Фитнес»**

для детей 4 - 5 лет

(срок реализации программы с 01 октября по 15 мая)

г. Урай, 2019г.

## Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес», которая включает в себя следующие направления детского фитнеса:

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики, в том числе с использованием степ-платформ.

Стретчинг – 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 следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение 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, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка.

В каждое занятие включены дыхательные упражнения. 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, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г.;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13 утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 (ред. от 27.08.2015г.)

**Цель:** укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни через использование в занятиях степ-платформ, фитболов, тренажеров.

#### **Задачи:**

- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

**Особенность и новизна программы:** использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), фитболов, мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал. Для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

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 - 3-5 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: спейп-аэробика, упражнения на ковриках, стретчинг, упражнения с предметами, фитбол-гимнастика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -12-15 минут.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 3-5 минут.

#### **Перечень оборудования**

1. Степы
2. Мячи разных размеров
3. Маты
4. Магнитофон, записи музыкальных композиций

#### **Организация и проведение занятий**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возрастная группа: от 4 до 5 лет

Наполняемость группы: 9 человек

Количество занятий: 1 раз в неделю по 20 минут

Срок реализации: 7 месяцев 2 недели

Общее время реализации программы: 10 часов

Состав исполнителей: воспитатель

Место проведение: спортивный и музыкальный зал ДОУ.

#### **Учебно-тематический план для детей 4-5 лет (средняя группа, 30 занятий)**

№	Тема	Задачи	Количество занятий
<b>Степ-аэробика</b>			
1	Степ-аэробика	Дать детям понятие степ-аэробика. Познакомить с основными базовыми движениями степ-аэробики.	2
2	Веселые ступеньки	Изучение движений с использованием степ-платформы; разновидности ходьбы, бега, подскоки и прыжки; освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловища, ног; упражнения танцевального характера.	1
3	Лесная зверобика	Классическая фитнес-аэробика (на основе базовых шагов); освоение упражнений общего воздействия, интенсивных упражнений в устойчивом ритме (под	1

		музыку) с движениями рук, туловища, ног.	
4	Путешествие в сказочную планету	Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.	2
5	Воробьиная дискотека	Классическая фитнес - аэробика (на основе базовых шагов) с использованием инвентаря; развивать умение сочетать движения с музыкой и словом; освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.	1
6	«Веселая степ-аэробика»	Развивать координацию движений, ловкость, чувства равновесия, ориентировку в пространстве.	1
7	«Волшебный цветок желаний»	Улучшать координацию движений, выносливость, чувство ритма, ориентировку в пространстве.	1
8	«Чудесный огород»	Способствовать формированию правильной осанки; развивать мышцы плечевого пояса, ног; чувства ритма, координации движений, образного мышления.	1
9	«Теремок»	Способствовать формированию правильной осанки, развивать выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности.	1
<b>Игровой стретчинг</b>			
1	«Веселый стретчинг»	Дать детям понятие игровой стретчинг; познакомить детей с основными базовыми движениями стрейчинга.	2
2	«Прогулка по джунглям»	Развивать навыки и способности для выработки растяжки, гибкости, координации и правильной осанки.	1
3	«Цветик-семицветик»	Растягивание различных групп мышц; укрепление мышц спины; развитие выворотности и гибкости.	1
4	"Путешествие в Африку"	Способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия; развитию координации движений.	1
5	«Зимняя сказка»	Растягивание различных групп мышц; укрепление мышц спины; развитие выворотности, гибкости, координации.	1
6	"Зимнее путешествие"	Способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия; развитию чувства ритма, координации движений, развивать слуховое внимание.	1
10	«В гости к кролику»	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.	1

11	«В поиске друзей»	Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений, мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.	1
<b>Фитбол-гимнастика</b>			
1	«В мире фитбола»	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола, разучить правильную посадку на фитболе, познакомить с правилами техники, безопасности выполнения упражнений на фитболе, формировать и закреплять навык правильной осанки.	2
2	«Трамвай»	Развивать координацию движений; формирование правильной осанки и мелкой моторики.	1
3	«Лукоморье»	Развивать гибкость и подвижность суставов верхнего и нижнего плечевого пояса; поочередное расслабление мышц рук и ног; профилактика плоскостопия.	1
4	«Дождик»	Развитие координацию движений, двигательных качеств, музыкально – ритмические и творческих способностей.	1
5	«Чунга - чанга»	Развивать двигательные качества, музыкально – ритмические и творческие способности на занятиях с фитболами.	1
8	«Семь нот»	Продолжать способствовать формированию осанки, укреплять линию мышц туловища, развивать гибкость и пластичность.	1
9	«Старуха Шапокляк»	Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра, суставно-связочного аппарата, развивать выносливость, гибкость мышц рук и ног.	1
12	«Весёлая физкультура»	Укреплять суставно-связочный аппарат; закреплять динамические упражнения с фитболами, лазание по наклонной плоскости, формировать навыки самоорганизации в двигательной деятельности.	1
13	Итоговое	Закрепление пройденного материала	1
<b>Всего занятий: 30 занятий</b>			

### Список используемой литературы.

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
2. О. Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.
3. . Программа и конспекты занятий. Под редакцией О, Н, Рыбкина , Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
4. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель»2011. Волгоград.
5. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
6. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
7. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
8. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
9. М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.120. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.