

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка 3
- 1.2. Цель и задачи Программы 4
- 1.3. Принципы и подходы к реализации Программы4
- 1.4. Планируемые результаты освоения Программы 5
- 1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей от 5 до 7 лет 5-7

2. Содержательный раздел

- 2.1. Учебный план 7
- 2.2. Календарный учебный график 8-12
- 2.3. Формы подведения итогов реализации Программы 12-13
- 2.4. Методы и приёмы реализации Программы 13-15

3. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы 16
- 3.2. Список используемой литературы 17

Приложения

- График занятий 18
- Методические разработки 19-27

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

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

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Рязанской области от 17.02.2020 г. №210 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- Основной образовательной программой частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №51 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» (Детский сад №51 ОАО «РЖД»)

- Уставом Детского сада №51 ОАО «РЖД»

Актуальность Программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям.

Новизна. Оптимизация двигательной деятельности детей в ДОУ может быть достигнута за счет проведения занятий по фитнесу. Программа составлена на основе рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности: ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, черлидинг, классическая аэробика. Используемые в Программе виды деятельности добавляют новые возможности и развивают не только физические качества, но психические качества и умственные способности: внимание, быстроту реакции, музыкальность, понимание красоты и гармонии.

Адресат программы: Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год – 36 часов.

Продолжительность занятий – 25 – 30 минут один раз в неделю.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые, групповые, индивидуальные.

1.2. Цель Программы: Развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- совершенствовать физические качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку, работать над профилактикой плоскостопия;
- развивать психические качества (внимание, память, воображение);
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физической культуре.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- сознательности и активности участников 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 повторения - один из самых важнейших, 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 успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально).
- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

По итогам обучения дети:

Знают:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные направления детского фитнеса.

Умеют:

- выполнять комплексы ОРУ с мячом, обручем, фитбол - мячом, степ-платформой и т.д.);
- выполнять упражнения фитнес-аэробики;
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять строевые упражнения (повороты, построения, перестроения);
- ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
- проявлять самостоятельность, творческую инициативу.

1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей от 5 до 7 лет

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Знакомьтесь, фитнес. Вводное занятие. Техника Безопасности	1	1	-
2	Фитбол-гимнастика	4	1	3
3	Аэробика на сибордах	4	1	3
4	Классическая аэробика	2	1	1
5	Стретчинг	4	1	3
6	Гимнастика с мячом	1	-	1
7	Гимнастика с обручем	1		1
8	Элементы акробатики	2	1	1
9	Строевые упражнения	2	1	2
10	Хореография	2	1	1
11	Черлидинг	4	1	3
12	Элементы детской йоги	2	1	1
13	Закрепляем умения и навыки	3	1	2
	ИТОГО	32		

2.2. Календарный учебный график

Тема	Цель	Формы работы
сентябрь		
Знакомьтесь, фитнес	Познакомить детей с понятием «детский фитнес», названием фитнес-упражнений.	Беседа, просмотр видеороликов, показ упражнений.
Фитбол-гимнастика	Упражнять в прыжках на фитболе, в равновесии при выполнении прыжков, сохранении правильной осанки.	Выполнение упражнений, подвижные игры.
октябрь		
Аэробика на сибордах	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия на степ-платформе, развивать внимание, чувство ритма.	Выполнение упражнений, постановка танцевально-спортивной композиции со «степами», подвижная игра
Классическая аэробика	Развивать координацию движений, чувство ритма.	Выполнение упражнений, постановка танцевально-спортивной композиции с лентой
ноябрь		
Стретчинг	Упражнять детей в «растяжке» мышц тела, развивать гибкость, пластичность и умение выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом.	Выполнение упражнений, сказка в виде игрового стретчинга, релаксация.
Зверобика	Обогащать двигательный опыт детей, развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, координационные способности.	Ритмическая гимнастика, подвижные игры, выполнение упражнений с фитболом.
декабрь		
Гимнастика с мячом	Упражнять детей в прокатывании и перебрасывании мячей, развивать ловкость, меткость и быстроту реакции.	Ритмическая гимнастика с мячом.
Гимнастика с обручем	Закреплять навык выполнения упражнений с предметами, упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании обруча.	Ритмическая гимнастика с обручем.
январь		
Элементы	Разучить основные акробатические стойки, упражнять детей в	Выполнение упражнений

акробатики	«растяжке» мышц тела, развивать гибкость, пластичность, силу, выносливость.	
Строевые упражнения	Упражнять детей в ходьбе и беге, в построении и перестроении по сигналу инструктора, развивать внимание, точность выполнения движений, умение действовать по сигналу инструктора.	Выполнение упражнений, команд.
февраль		
Ритмика	Закрепление навыка выполнения движений в соответствии с музыкальным ритмом.	Ритмическая гимнастика, музыкальные игры.
март		
Хореография	Освоение элементов хореографии. Развивать физическую силу, выносливость, чувство ритма; способствовать формированию правильной осанки.	Разучивание танцевальной композиции.
апрель		
Черлидинг	Упражнять детей в построении и перестроении по сигналу инструктора, развивать координационные способности, умение выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом.	Разучивание танцевально-спортивной композиции, выполнение упражнений на перестроение.
Элементы детской йоги	Упражнять детей в «растяжке» мышц тела, развивать гибкость, способствовать формированию правильной осанки.	Выполнение упражнений, самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация.
май		
Закрепляем умения и навыки	Закрепление полученных навыков выполнения упражнений, повторение пройденного материала.	Выполнение упражнений, открытое занятие.

Содержание программы

- 1. Знакомьтесь, фитнес.** Понятие «детский фитнес». Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде.
- 2. Фитбол-гимнастика – 4 часа.** Понятие «фитбол». Правила выполнения упражнений с фитболом.
Практика:
 - Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
 - Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.
 - Комплекс упражнений для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.
 - Подвижные игры: «Внимательные акробаты», «Зайка».
- 3. Аэробика на сибордах– 4 часа.** Правила выполнения упражнений со степ-платформой.
Практика:
 - Разучивание степ-шагов.
 - Подвижные игры: «Сделай фигуру», «Нитка и иголка».
 - Разучивание танцевально-спортивной композиции со степ-платформами.
- 4. Классическая аэробика – 2 часа.** Понятие «Аэробика». Просмотр видеоролика.
Практика:
 - Упражнения на ориентировку в пространстве.
 - Разучивание основных шагов базовой аэробики.
 - Разучивание танцевально-спортивной композиции с лентой.
- 5. Игровой стретчинг – 4 часа.** Понятие «Стретчинг». Правила выполнения упражнений на растяжку мышц.
Практика:
 - Комплекс упражнений для укрепления и растяжки мышц спины.
 - Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
 - Сказка в виде игрового стретчинга «Ленивая девочка».
 - Релаксация.
- 6. Зверобика – 1 час.**
Практика:
 - Гимнастика в форме аэробики с подражательными движениями, имитирующими повадки животных.
 - Фитбол-гимнастика с подражательными движениями.
- 7. Гимнастика с мячом – 1 час.** Виды мячей. Техника подбрасывания, перебрасывания, ловли, прокатывания мяча.
Практика:
 - Гимнастика в форме аэробики с мячом.
- 8. Гимнастика с обручем – 1 час.** Техника прокатывания обруча, прыжков из обруча в обруч.
Практика:
 - Комплексы упражнений с обручем.

9. Элементы акробатики – 2 часа. Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики, правила выполнения упражнений.

Практика:

- Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом).
- Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.
- Различные виды ходьбы и бега (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы).
- Прыжки (на одной и двух ногах; прыжки, сгибая ноги - «лягушка», в упоре сидя - «мячики»; выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.).
- Выполнение акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки).

10. Строевые упражнения – 2 часа. Команды при выполнении строевых упражнений.

Практика:

- Упражнения с поворотами на месте.
- Упражнения на перестроение колоннами.
- Различные виды перестроений под музыкальное сопровождение.

11. Ритмика – 3 часа. Знакомство с танцевальными движениями и шагами.

Практика:

- Музыкально-ритмическая гимнастика, включающая строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжения и расслабления мышц, дыхательные.
- Музыкально-подвижные игры: «Паровозик», «Кошка и мыши», «Раз, два, три», «Шел король по лесу», «Ку-ку», «Сороконожка».

12. Хореография – 2 часа. Виды танцев. Характер музыки.

- Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, топающим шагом, с высоким подниманием колена.
- Бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, бабочки и т.д.).
- Имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (хитрая лиса, трусливый зайчик и т.д.)
- Плясовые движения: элементы народных плясок.
- Разучивание танцевальной композиции «Флешмоб дружбы».

13. Черлидинг – 4 часа. Знакомство с базовыми элементами черлидинга: положения тела, рук, ног.

Практика:

- Общеразвивающие упражнения, включающие танцевальные шаги, комбинации, махи. Отработка элементов.
- Упражнения на перестроение.
- Разучивание танцевально-спортивной композиции «Мы- черлидеры».

14. Элементы детской йоги – 2 часа. Правила выполнения гимнастики, самомассажа.

Практика:

- Комплекс статистических упражнений.
- Самомассаж.
- Дыхательная гимнастика.
- Релаксация.

15. Закрепляем умения и навыки – 3 часа. Закрепление теоретических знаний по всем разделам.

Практика:

- Комплекс упражнений с фитболом.
- Комплекс упражнений со степ-платформой.
- Комплекс упражнений игрового стретчинга.
- Повторение танцевальных композиций.
- Открытое занятие.

2.3. Формы подведения итогов реализации Программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценка выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Показатели									
	Упражнения с футболом		Упражнения игрового стретчинга		Упражнения со степ-платформой		Танцевальные и гимнастические комплексы упражнений		Самостоятельность, творческая инициатива, умение импровизировать	
1	сент.	май	сент.	май	сент.	май	сент.	май	сент.	май
2										
3										
4										
5										

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:
 3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

В течение года проводятся показательные выступления.

В конце обучения: открытое занятие.

2.4. Методы и приемы реализации Программы

Наглядные:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Словесные:

- название инструктором по физической культуре упражнений;
- описания;
- объяснения;
- комментирование хода выполнения упражнений;
- указания;
- распоряжения;
- вопросы к детям;

- команды;
- беседы.

Практические:

- выполнение движений
- выполнение упражнений с изменениями и без
- подвижные игры
- игровые упражнения
- танцевальные упражнения
- соревнования

Перечень основных видов физических упражнений:

- Различные виды ходьбы и бега;
- различные виды ползания и лазания;
- прыжки;
- упражнения с фитболом;
- упражнения со степ-платформой;
- основные акробатические упражнения;
- игровой стретчинг;
- танцевальные упражнения;
- построения и перестроения;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Используемые технологии.

Игровые технологии – это организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Она даёт ребёнку: возможность «примерить» на себя важнейшие социальные роли; быть лично причастным к изучаемому явлению (мотивация ориентирована на удовлетворение познавательных интересов и радость творчества); прожить некоторое время в «реальных жизненных условиях».

Значение игровой технологии не в том, что она является развлечением и отдыхом, а в том, что при правильном руководстве становится: способом обучения; деятельностью для реализации творчества; методом терапии; первым шагом социализации ребёнка в обществе.

Личностно-ориентированная технология целью которой заключается ставить в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный, поэтому организация воспитательно-образовательного процесса формируется на основе уважения к личности ребенка, учета особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии. Сохранение баланса между развитием личности и укреплением здоровья учащихся – приоритетное направление в условиях осуществления программы ФГОС. Использования

технологий, которые призваны сохранить и укрепить здоровье на физкультурных занятиях – необходимы. На подобных занятиях большая часть времени уделена разнообразным упражнениям с оздоровительной составляющей, различной нагрузкой. На этих занятиях проводятся эстафеты и активные игры.

Проблемное обучение. В рамках данной технологии, основной элемент занятия – проблемная ситуация, разворачивающая поисковую деятельность. Такие занятия способствуют развитию у обучающихся творческого мышления, самостоятельности, рефлексивной позиции. Они побуждают к повышению уровня индивидуального физического развития, содействуют приобретению специальных понятий и знаний о здоровье и гармоническом развитии человека, развивают навыки самосовершенствования.

Обучение двигательным действиям. Такой метод предполагает обучение детей упражнениям, с последующим чётким объяснением их техники и важных моментов. Для более удобного обучения, все упражнения делятся на несколько этапов с последующим выделением деталей техники с разделением по сложности. После этого происходит интеграция частей, в зависимости от индивидуальных навыков учащихся и их возможностей. В связи с этим каждый ребенок может освоить двигательное действие в удобном для себя составе операций, что является необходимой базой для образования индивидуального стиля деятельности.

Технология моделирующего обучения. Физические упражнения – это основные средства, используемые на физкультурных занятиях и, именно они формируют двигательные умения и навыки, развивают двигательный аппарат, улучшают обмен веществ и т.д. С этой целью выбираются упражнения, направленные на укрепление здоровья – игры, развлечения в разные сезоны, использование упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Перечисленные технологии способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, развитию двигательной активности и формированию здорового образа жизни у воспитанников.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень материалов, оборудования и инвентаря для реализации Программы

Наименование	Количество
Мяч малый	30
Мяч средний	10
Мяч большой	3
Коврики гимнастические	30
Дорожка змейка (канат)	2
Дуга большая	1
Дуга малая	1
Канат гладкий	1
Кегли (набор)	1
Помпоны	20
Лента гимнастическая	10
Степ-платформы	20
Кубики	40
Лента короткая	20
Лента длинная	20
Мат малый	1
Мат большой	1
Обруч	15
Палка гимнастическая	20
Скакалка	15
Скамейка гимнастическая	2

Список используемой литературы

1. Е.Г. Сайкина. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». СПб, Детство - пресс, 2007.
2. Н.Н. Сергиенко, Е.А. Бабенкова. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. Москва, 2008.
3. Л.И. Латохина. Творим здоровье души и тела. СПб, 2007.
4. Программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально-игровая гимнастика для детей.
5. Журнал «Воспитатель» №7, 2018. «ТЦ СФЕРА».
6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Детство - пресс, 2017.
10. Е.В. Сулим. Детский фитнес. «ТЦ СФЕРА», 2015.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ по программе дополнительного образования Физкультурно-спортивной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

День недели	Возрастная группа	Время
Среда	5-7 лет	15.30 – 16.00

Методические разработки

Конспект открытого занятия по физической культуре «Веселый фитнес»

Цель: Повышение двигательной активности детей, средствами «фитнес-упражнений».

Программные задачи:

- совершенствовать физические качества (мышечную силу, гибкость, выносливость),
- развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- развивать психические качества (внимание, память, воображение);
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Оборудование:

Степ-платформы

Фитболы

Помпоны

Предварительная работа: знакомство детей с названием «фитнес-упражнений» и оборудования для фитнеса.

Вводная часть:

Здравствуй, ребята! Посмотрите, сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте с ними поздороваемся. Скажите, а какое у вас сегодня настроение? (ответы детей). Давайте хорошее настроение передадим через ладошки. Я начну, а вы продолжите передавать сигнал через пожатие. Почувствуйте, как по вашим рукам из ладошки в ладошку переходит доброта и хорошее настроение. Как стало нам тепло и хорошо.

Ребята, а чтобы у вас всегда было хорошее настроение, очень важно, чтобы вы были здоровы. И сегодня на занятии мы покажем, как с помощью легких и веселых упражнений можно развивать ловкость, силу, укреплять мышцы и быть здоровыми и жизнерадостными. Итак, Напра-во! За направляющим шагом марш!

Ходьба

-обычная;

-на носках;

-на пятках

-на полусогнутых ногах (руки на коленях);

-на носках (руки вверх);

- высоко поднимая колени;

- на внешней стороне стопы («медведи»);

-прыжки с продвижением вперед («белки»);

-легкий бег с переходом на ходьбу.

Устали? А настоящие спортсмены очень много тренируются, чтобы быть здоровыми и сильными, давайте и мы не будем отставать.

Провели разминку ловко

Приступаем к тренировке!

(Берут степ-платформы)

Основная часть:

Степ-аэробика

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, разводя руки в стороны.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг в сторону со степа вправо-влево, прямые руки, разводя в стороны.

4. Приставной шаг в стороны со степа вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); руки, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. Шаг со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. Обычная ходьба на степе.

18. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

19. Шаг на степ, со степа. Мах прямой ногой вверх-вперед..

20. Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Растяжка всем полезна,

Растяжка всем нужна,

Поможет быть нам стройными,

Здоровыми всегда.

Стретчинг

Упражнение «Борьба»

И.п.- стойка лицом друг к другу в парах, соединив ладони. Упор правой, левой рукой поочередно. Далее добавляется выпад на правую, левую ногу.

Упражнение «Ласточка»

И.п.- стойка лицом друг к другу в парах, соединив ладони. Ногу отвести назад на 40 градусов, наклон вперед.

Упражнение «Приседалочки»

И.п.- стойка лицом друг к другу в парах, соединив ладони. Приседают поочередно.

Упражнение «Борьба сидя»

И.п.- сидят лицом друг к другу в парах, упираясь ногами, руки в упоре сзади. Упор правой, левой ногой поочередно.

Упражнение «Лодочка»

И.п.- сидят лицом друг к другу в парах, держатся за руки, упираясь ногами. Наклон вперед, назад.

Упражнение «Змейка»

И.п.- лежа на животе лицом друг к другу, держатся за вытянутые руки. Прогнуться, поднять голову, вернуться в и.п.

Упражнение «Качели»

И.п.- стойка на коленях, держась за руки, лицом друг к другу. Приседание на пол вправо, влево.

Упражнение «Веселые мячики»

И.п.- стойка в парах лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, держась за руки, в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание.

Круглый я как колобок.

У меня румяный бок.

Весел очень и прыгуч,

Долететь могу до туч!

Я ударов не боюсь,

В крепкой форме остаюсь.

Без движенья – хоть заплачь!

Угадали? Это....(мяч).

Фитбол-гимнастика

Сидя на фитболе:

Подскоки на фитболе;

«Приветствие»- помахать правой, затем левой рукой, продолжая подскоки;
Имитация езды на машине, вращение «рулем», продолжая подскоки;
«Самолеты»- руки в стороны, наклон вправо, влево;
«Поезд»- «Моталочка» руками перед собой;
Имитация сигнала поезда, продолжая подскоки;
«Жираф»- вытянуть шею, продолжая подскоки, затем выставляют правую, левую ногу на носок поочередно;
«Слон»- топают правой, левой ногой поочередно;
«Зайчик»- продолжая подскоки, показать «лапки», «ушки», «хвостик» зайчика;
«Бегемот»- руки в стороны, наклоны вправо, влево. «Бегемот открывает рот»- имитация руками вправо, влево.
Прыжки на фитболе по кругу.
Стойка: фитбол над головой, ноги на ширине плеч, наклоны вправо, влево.
Стойка: фитбол перед собой в вытянутых руках. Приседания.
Прыжки на фитболе по кругу.

Инструктор:

Мы знаем точно невозможное - возможно!

Заняться спортом и не трудно и не сложно.

Лишь нужно научиться понимать свои желанья,

Черлидинг – это сила, дух и процветанье!

-О чем это я, ребята? (ответы детей)

-Правильно, я о новом, совсем молодом виде спорта в России, о

Черлидинге! Хотите побывать настоящими черлидерами? Тогда начинаем!

Равняйсь! Смирно! Направо «Раз, два!», шагом марш. Налево «Раз, два!», шагом марш. На месте шагом марш!

Раз-два, раз-два- где же левая рука? (поднять левую руку вверх)

Раз-два, раз-два- где же правая нога? (остановка, поднять левую ногу, согнутую в колене)

Три-четыре, три-четыре – ноги врозь и ноги шире (прыжки)

Пять, шесть, семь, восемь – повороты делать просим (поворот вокруг себя)

Приходи скорей к нам в сад, посмотри на всех ребят – (махи руками над головой)

Мы речевки сочиняем, никогда не унываем.

Черлидинг

И.п.- о.с. с султанчиками (помпоны) в руках в низу.

Шаг в сторону правой ногой, руки в стороны.

Приставить левую ногу. Руки вниз.

Шаг вперед правой ногой, левая сзади на носке, правая рука вверх, левая внизу.

Приставить левую, смена рук.

Шаг назад, смена рук.

Приставить ногу, смена рук.

Присед, коснуться помпонами пола

Выпрыгнуть вверх, руки вверх.

Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч (положение «Кинжалы») идут вверх- в сторону

Приставить левую ногу, руки к плечам.

Шаг в сторону левой ногой, руки от плеч идут вверх.

Шаг вперед правой, левая сзади на носке, правая рука вверх-сторону, левая у плеча

Приставить левую ногу, поднять и левую руку вверх – сторону.

2 круга перед собой вправо, влево прямыми руками.

Заключительная часть:

Замечательно справились! Ноги тренировали? Руки тренировали? Устали? Давайте теперь отдохнем, ложитесь поудобнее и слушайте.

Релаксация

Ресницы опускаются,
Глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

Пора нам вместе отдохнуть.
И в сказку с Умкою шагнуть.
Нас льдина плавно понесет,
И колыбельную поет.

Перо Жар-птицы в сказку унесет.
Туда, где звезды водят хоровод,
Где месяц покачает в тишине,
Где снова сладкий сон приснится мне.

Я лежу и отдыхаю,
Звезды на небе считаю.
А они летят, летят,
В свой далекий детский сад.

И мы с вами возвращаемся в свой детский сад, открываем глаза, встаем.
Мы ведь настоящие спортсмены сильные и ловкие! Как настроение? Вот и здорово! Как вы думаете, удалось ли нам стать сильнее и здоровее? Так в чем же заключается секрет здоровья?

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет – вот в чем кроется секрет.

На этом наше занятие окончено.

Построение в шеренгу. Заключительная ходьба. Выход из зала.

Конспект физкультурного развлечения «Спортивные фантазии»

Цель: Создать условия для повышения двигательной активности и формирования положительных эмоций детей посредством упражнений детского фитнеса.

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт детей элементами детского фитнеса: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, черлидинга.
2. Развивать координационные способности, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Материалы и оборудование: фитбол – мячи, степ – платформы, помпоны, носы клоунов, банты – бабочки, ленты на резинке, компьютер, проектор, магнитофон, магнитная доска.

Ход развлечения:

Вводная часть

Инструктор: Здравствуйте ребята! Сегодня вы не просто пришли в спортивный зал, сегодня у нас праздник – «Праздник спортивных фантазий».

К нам на праздник пожаловал необычный гость - Робот Всезнайка. Он утверждает, что знает всё-всё о спорте. Давайте с ним познакомимся.

Робот (на экране): Здравствуйте ребята! Я Робот Всезнайка. Я знаю много видов спорта. (называет)

Инструктор: Всезнайка, а давай проверим. Мы с ребятами будем называть вид спорта, а ты отвечать ЗНАЮ или НЕ ЗНАЮ.

Дети называют вид спорта, робот отвечает «Я знаю!»

Ребята, что же делать? А давайте с ним посоревнуемся и поиграем в игру «Знаю, не знаю», пофантазируем о необычных видах спорта и попробуем придумать такой спорт, который не знает даже Робот Всезнайка.

Но для начала нам нужно размяться, сделать зарядку.

Ритмическая гимнастика

Основная часть

Инструктор: Ребята, вы умеете танцевать? Я тоже очень люблю танцевать. А ещё я умею танцевать танец степ, но необычный степ, а танцевальные упражнения на степ-платформе.

А знает ли наш друг Робот, как называются эти упражнения!? В нашей игре «Знаю, не знаю» за каждый правильный ответ Робот будет получать по одному балу. А если он ответит «НЕ ЗНАЮ», то бал получаем мы с вами. Итак, Всезнайка, что это за упражнения?

Робот: эти упражнения называются степ-аэробика.

Инструктор: Кажется, и вправду этот робот все знает. Счет - 1:0 в пользу Всезнайки. Но мы с вами постараемся что-нибудь придумать.

Давайте попробуем выполнить упражнения на степ-платформах. Наша степ-платформа похожа на маленькую сцену. Представим, что мы артисты и сейчас находимся на показательном выступлении. В зале много зрителей, горят огни, звучит веселая музыка, а мы с вами настоящие артисты-звезды. Согласны?

Девочки надевают шляпки, мальчики надевают бабочки.

Степ-аэробика

Дыхательное упражнение «Поклон»

Инструктор: Ребята, давайте подумаем, как можно назвать наши упражнения!

(Например: «Звездный степ»)

Инструктор: Спросим у Робота, понравился ли ему наш «Звездный степ» и знает ли он этот вид спорта.

Робот: « Я НЕ ЗНАЮ, но эти упражнения мне очень понравились. Вы по праву заслужили свой балл.

Инструктор: Счёт – 1:1. Вот видите, ребята, у нас с вами неплохо получается. Продолжаем!

Посмотрите, что это за предмет? (мяч фитбол). А как его применяют в спорте? (ответы детей). Давайте узнаем, как думает наш гость Всезнайка.

Робот: Это мяч – фитбол. Упражнения с таким мячом называют фитбол-гимнастикой.

Инструктор: Дети, опять робот получает бал, потому что фитбол – гимнастику он тоже знает. Счёт – 2:1. Но мы с вами можем придумать и свой вид спорта с мячом, например спорт в цирке.

Давайте поиграем в цирк!

Славно мы повеселимся,

В клоунов все превратимся!

Придумаем новый цирковой вид спорта с фитболом. И покажем его Роботу Всезнайке. Вы согласны?

Дети надевают носы клоунов.

Упражнения на фитболах

Инструктор: Молодцы, отлично справились! А теперь мы с вами превратимся в цирковых акробатов.

Игра «Внимательные акробаты»

Звучит музыка. Дети бегут по залу с фитболом в руках. По сигналу инструктора «Стоп» на экране появляется силуэт человека, принявшего определенное положение на мяче, дети принимают те же положения.

Дыхательное упражнение «Цирковые тигры»

Инструктор: Ребята как мы назовем наш необычный вид спорта?

(Например: «Цирковой фитбол»)

Ну что, спросим у Всезнайки, знает ли он такой вид спорта.

Робот: « Я не знаю».

Инструктор: И снова счет сравнялся 2:2 . Но мы не сдаемся и обязательно придумаем что-то ещё. Правда, ребята?

Вы, наверное, знаете такой вид спорта, как художественная гимнастика.

На экране изображение гимнасток с лентами, мячами, обручем.

А кто-нибудь слышал о виде спорта, который называется Черлидинг?

На экране- черлидинг.

Это яркий, зрелищный вид спорта. Занимаются черлидингом вот с такими предметами (помпоны). Но наш Всезнайка, наверняка такие виды спорта тоже знает.

И поэтому я предлагаю вам придумать еще один необычный вид спорта не только с помпонами, но и с яркими цветными лентами.

Дети берут помпоны, на руку каждый надевает ленту (на резинке).

Звучит музыка, по команде инструктора первыми выполняют движения те, у кого желтые ленты;

Вторые – синие ленты;

Третьи – красные ленты.

Затем движения выполняют все вместе.

Дыхательное упражнение «Ладони»

Инструктор: Давайте и этот вид спорта как-нибудь назовем!

(Например: «Цветной черлидинг»)

Знаешь ли ты такой вид спорта, Робот Всезнайка?

Робот: «Я не знаю»

Инструктор: Ребята, конечно же, Робот не знает такой вид спорта, ведь мы его придумали сами. Счет становится - 3:2 в нашу пользу, мы победили! Ура! Всезнайка, но ты не расстраивайся, ведь теперь ты знаешь еще больше видов спорта, правда, ребята?

Робот: я не расстроился, вы придумали интересные виды спорта, и они мне очень понравились. Молодцы, ребята, я был рад поиграть с вами на таком веселом празднике. А сейчас мне пора. До свидания! До новых встреч!

Заключительная часть

Инструктор: Ребята, вам понравился наш праздник спортивных фантазий?

А давайте посмотрим, какой вид спорта больше всего понравился каждому из вас. Я прошу вас встать к предмету, с которым вам было интереснее всего выполнять упражнения. Можно выбрать только один предмет.

А теперь давайте сделаем круг почета по залу и похлопаем себе, ведь сегодня вы были и цирковыми артистами, и звездами степ-аэробики , и настоящими черлидерами. (Заключительная ходьба).

Мне тоже очень понравился наш праздник, и на память о нашей встрече, хочу подарить вам календарь спортивных достижений, в который вы сможете записывать и зарисовывать важные даты вашей спортивной жизни. А сегодняшний праздник спортивных фантазий в нем уже записан. Всем огромное спасибо! До свидания! Выход из зала.