

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 9»
АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

Забара О. М.

«03» ноября 2021 г.



«ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

Дополнительная общеобразовательная программа

спортивной направленности

Возраст учащихся 5-7 лет

Срок реализации программы 1 год

Кузнецова Елена Александровна
инструктор по физической культуре

г. Артем
2021

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Проблема здоровья детей всегда очень актуальна, так как обществу нужно здоровое поколение. Здорового ребенка легче воспитывать, легче обучать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки.

Программа рассматривается с позиции государственного заказа на разработку и предоставление дополнительных образовательных услуг детям дошкольного возраста, социального заказа родителей на создание условий для физического развития детей. Федеральный закон «Об образовании», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют всестороннего развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы в ДОУ, так как дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья

Детский фитнес дисциплинирует ребенка, делает его организованным, учит работе в команде, развивает творческую активность, что соответствует образовательным потребностям детей и родителей.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирует на расширение у воспитанников знаний, умений и навыков в области физического воспитания и физической культуры, в процессе которой развивается опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы ребенка.

Уровень освоения

Программа в доступной игровой форме дает базовый уровень овладения физическими навыками. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности

В отличие от спортивных секций, перед данной программой не стоит задача вырастить из ребенка настоящего чемпиона. Рациональное сочетание в фитнес - тренировках разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Предлагаемая технология физического воспитания является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности, воспитания норм здорового образа жизни.

Идея программы заключается в том, чтобы избегать монотонных упражнений, так как дети быстро утомляются и начинают отвлекаться. Во время организации процесса используется игровая форма, которая дает возможность детям расслабиться и с радостью выполнять задания поставленные педагогом. Программа дает возможность в легкой, непринужденной форме укрепить мышцы голени, стопы, улучшить обмен веществ, а также укрепить сердечно – сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательную систему, пробудить вдохновение к спорту.

Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Особенностью программы является:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей;
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования;
- Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей

Адресат программы

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Срок реализации – 1 год. Форма занятий – групповая, 1 раз в неделю, длительность 25 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Совершенствование двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. формировать интерес к спортивным занятиям

Развивающие:

1. Развивать все основные группы мышц;
2. Развивать уверенность в своих силах;
3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, координацию движений

Обучающие:

1. Обучать детей основам здоровьесбережения;
2. Учить понимать влияние физических упражнений на состояния здоровья;
3. Учить действовать в команде

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

2

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Что такое фитнес?»	0,5	0,5	1
2	Аэробика	0,5	2,5	3
3	Степ-аэробика	0,5	2,5	3
4	Гимнастика с малым мячом	0,5	2,5	3
5	Гимнастика с гимнастическими палками	0,5	2,5	3
6	Упражнение игрового стретчинга	0,5	2,5	3
7	Упражнения с обручами	0,5	2,5	3

8	Звероаэробика	0,5	1,5	2
9	Упражнения с кубиками	0,5	2,5	3
10	Фитнес со скакалкой	0,5	2,5	3
11	Фитбол-гимнастика	0,5	2,5	3
12	Ритмические танцы	0,5	2,5	3
13	Открытое занятие для родителей		1	1
	Итого:	6	28	34

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Тема «Что такое фитнес?»

Теория: Выяснение представления детей о занятиях фитнеса. Рассказ о пользе влияния фитнеса на развитие детей.

Практика: Игры на развитие координации:

«Следы»: на полу разложены вырезанные из картона следы, по которым дети должны пройти.

«Зеркало»

Ребенок становится «зеркалом» и повторяет все, делает педагог: присесть, помахать рукой. Сложность игры заключается в том, чтобы повторить все движения ведущего зеркально.

2. Тема «Аэробика»

Теория: Знакомство с понятием «аэробика», объяснение о пользе занятий.

Практика (упражнения под музыку):

Тренировка мышц рук: «Катушки», «Колесики», «Силачи», «Ножницы».

Тренировка мышц спины для детей:

«Кто там?», «Маятник».

Тренируем мышцы ног:

«Непоседа», «Встали-сели», «Прыжки на одной ножке».

Упражнения для развития гибкости:

«Наклоны к ногам», «Тянем-потянем».

3. Тема: «Степ – аэробика»

Теория: "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ – аэробика – это комплекс ритмичных движений под музыкальное сопровождение с использованием степ – платформы. Степ-платформа — это невысокая ступенька

Практика: Упражнения под ритмичную музыку:

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте.

2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, 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 и за спиной.

4. Тема: «Гимнастика с малым мячом»

Теория: Рассказать детям что с мячом можно не только играть, но и заниматься гимнастикой. Дать детям возможность придумать и показать свое упражнение с мячом.

Практика: Упражнения с малым мячом под музыку «Повороты в сторону», «Наклонись», «Мяч вверх», «Мяч на полу», «Подбрось и поймай», «С руки на руку», «Вокруг шеи», «Между ног», «Жонглеры».

5. Тема: «Гимнастика с гимнастическими палками»

Теория: Палка – хороший тренажер. Можно взять палку хватом снизу (ладонью от себя), за середину (ладонью на себя) или за концы. В последнем случае торцевые края палки оказываются в ладонях. Кроме того, палку можно не только держать в руке, но и поставить на пол, чтобы использовать ее в качестве опоры.

Практика: Упражнения под музыку «Подними палку над головой», «Повороты верхней части туловища», «Наклоны вперед», «Пружина», «Шаги с прогибом», «Растяжка», «Перепрыгни через палку», «Достань до пяток».

6. Тема: «Упражнения игрового стретчинга»

Теория: Стретчинг – упражнения на растяжку. Хорошая растяжка выпрямляет и удлиняет все тело, делает его пластичным.

Практика: Упражнения под музыку: «Деревце», «Кошечка», «Звездочка»,

«Солнышко», «Лебедь», «Волна», «Змея», «Веточка», «Зайчик», «Волк», «Медведь», «Летучая мышь».

7. Тема: «Упражнения с обручами»

Теория: Обруч — это предмет, который вращают вокруг тела без помощи рук. Занятия с обручем полезны и для взрослых, и для детей. Чтобы правильно перераспределить нагрузку при занятиях с обручем, требуется выполнять определенный свод правил. Ноги должны стоять на ширине плеч, стопа стоит твердо, без поворота. Плечи напряжены, но туловище расслабленно. Обруч при повороте корпусом не должен чувствовать в центре стержня. Лучше сначала размять шейные позвонки, выполнив простые вращательные движения в разные стороны. Остановить его во время вращения нельзя. Требуется встать на месте, поднять руки вверх, или сложить их по швам. Обруч остановится, потеряв при вращении стержень. Если стараться поймать снаряд на полном ходу, велика вероятность повредить пальцы.

Практика: Упражнения с обручем : «Кто дальше прокатит», «Повороты с обручем», «Портрет», «Тучка», «Посмотри в окошко», «Из обруча в обруч», «Покрути обруч», «Прокати обруч».

8. Тема: «Звероаэробика»

Теория: Дети знакомятся с животными, которые живут в разных странах и уголках планеты, повторяют движения которые делают эти животные. Звероаэробика -это аэробика подражательного характера, где дети учатся подражать гармоничным движениям животных, что развивает их пластику. Такие занятия проходят в атмосфере веселья и интереса детей к поставленной задаче, развивает воображение и фантазию дошкольников.

Практика: Упражнения, подражательного характера: «Зайчонок», «Лисичка», «Ёжик», «Котик умывается», «Лошадка», «Жираф», «Медведь», «Обезьянка», «Барсук», «Антилопа». Упражнения под песни: «А у зебры есть полоски», «Зайка серенький сидит», «Мы на луг ходили».

9. Тема: «Упражнения с кубиками»

Теория: С кубиками можно не только играть, но и заниматься спортом. Важно подобрать кубики по размеру, чтоб они не выпадали из рук. Их можно применять, как гантели, прыгать вокруг них, перекладывать из рук в руку, делать наклоны и приседания. Кубики придают дополнительную нагрузку во время занятия.

Практика: Упражнения под веселую музыку с кубиками: «Дотянись до кубика», «Подними кубик вверх», «Из руки в руку», «Дотронься кубиком до

шей», «Перепрыгни через кубик», «Из стороны в сторону», «Покачай кубик», «Держи на вытянутых руках», «Потанцуй с кубиком».

10. Тема: «Фитнес со скакалкой»

Теория: Скакалка имеет простейшую конструкцию, она безопасна и эффективна. Ее применяют дети и взрослые. Скакалка для детей классического вида позволяет научиться прыжкам, контролю скорости, тренирует выносливость. Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой.

Практика: Упражнения со скакалкой «Высокое дерево», «Перепрыгни через скакалку», «Складочка», «Выложи фигуру», «Часы пробили ровно час», «Удочка», «Прыжок с подскоком», «Круги на воде».

11. Тема: «Фитбол – гимнастика»

Теория: Главная цель упражнений с фитболом – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Практика: Упражнения на больших мячах сидя «Веселые прыжки», «Приседаем парой», «Самолет – ракета», «Сильные руки», «Качели».

Упражнения лежа на мяче: «Кошечка», «Отжимания», «Медуза», «Мостик», «Прогнись»

Упражнения на расслабление.

12. Тема: «Ритмические танцы»

Теория: Движения гармонизируют физическое состояние ребенка, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма. Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений.

Практика: Песня «Жар – Африка»

(муз. Ю.Антонова)

<p><i>1 куплет</i> По Жар-Африке слоняются слоны, Небывалой ширины и вышины, И бесплатно на качелях перепутанных лиан Головами вниз летают десять тысяч обезьян!</p>	<p>«Качалочка» - руки на пояс, ноги шире плеч, покачиваются из стороны в сторону на прямых ногах. «Моторчики» - ноги на ширине плеч, рука согнута в локтях перед грудью, выполнять круговые движения вокруг сжатых кулачков, в конце фразы показать «ушки»</p>
<p><i>Припев</i> Жар-Африка - веселая страна, Жар-Африка чудес полным-полна, Жар-Африка - зеленый небосвод, Жар-Африка - здесь лето круглый год!</p>	<p>«Обезьянки» - ноги шире плеч в полуприседе, руки раскрытыми ладонями вверх, поскоки с поворотом вокруг себя Руки крестообразно вниз, медленно поднять вверх, «рисуя» большой круг (2 раза)</p>
<p><i>2 куплет</i> Вот плывут два сонных глаза по воде - Отчего ж не видно зрителей нигде? Я бы лично слишком близко к тем глазам не подходил, Потому что это страшный и зубастый крокодил!</p>	<p>«Бинокль» - руки у глаз, ноги шире плеч, смотрят вправо-влево. Погрозить пальцем правой руки, левая – на поясе Прямыми руками перед собой имитировать пасть крокодила.</p>
<p><i>Припев</i> Жар-Африка - веселая страна, Жар-Африка чудес полным-полна, Жар-Африка - зеленый небосвод, Жар-Африка - здесь лето круглый год!</p>	<p>«Обезьянки» - ноги шире плеч в полуприседе, руки раскрытыми ладонями вверх, поскоки с поворотом вокруг себя Руки крестообразно вниз, медленно поднять вверх, «рисуя» большой круг (2 раза)</p>
<p><i>3 куплет</i> С носорогом громко спорит бегемот, И никак он любопытства не уймет, Бегемот ответить просит на единственный вопрос - То ли рог такой носатый, то ль такой рогатый нос!</p>	<p>Ноги на ширине плеч, выполнять пружинистые полуприседы, руки согнуты в локтях, локти вверх-вниз 2 шага влево – круговые движения раскрытой левой ладонью, 2 шага вправо – круговые движения раскрытой правой ладонью</p>
<p><i>Припев</i> Жар-Африка - веселая страна, Жар-Африка чудес полным-полна, Жар-Африка - зеленый небосвод, Жар-Африка - здесь лето круглый год!</p>	<p>«Обезьянки» - ноги шире плеч в полуприседе, руки раскрытыми ладонями вверх, поскоки с поворотом вокруг себя Руки крестообразно вниз, медленно поднять вверх, «рисуя» большой круг (2 раза)</p>
<p><i>Припев</i> Жар-Африка - веселая страна,</p>	<p>Шагают, выполняя хлопки над головой</p>

Жар-Африка чудес полным-полна,
 Жар-Африка - зеленый небосвод,
 Жар-Африка - здесь лето круглый год!

**Ритмический танец «Песенка зарядка»
 (автор М. Гауэр, муз. В. Богатырева)**

Проигрыш	Марш на месте
1 куплет Зайцы встали по-порядку, Зайцы делают зарядку, Саша тоже не ленись- На зарядку становись.	Ноги шире плеч, руки в стороны, руки к плечам Ноги шире плеч, правая рука –вверх, левая – вниз; левая – вверх, правая – вниз
Припев: Прыг-скок, руки вверх Прыг-скок, руки вниз А теперь давай, дружок, Подтянись.	2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой (повторить 2 раза) 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши внизу Поднять руки вверх и встать на носочки (повторить 2 раза)
2 куплет Рядом ежик травку топчет, Заниматься с нами хочет. Будем с ежиком шагать, Выше ноги поднимать.	Перекаты с пятки на носок, руки на поясе Марш на месте с высоко поднятыми коленями, руки в такт движению
Припев: Топ-топ, шаг вперед, Топ-топ, шаг назад. А теперь в ладошки хлопнуть Встали и стоять.	4 шага вперед, на каждый шаг – хлопок руками 4 шага назад, на каждый шаг – хлопок руками (повторить 2 раза)
Проигрыш:	Ноги чуть шире плеч, круговые движения руками перед собой «моторчики» с поворотами корпуса влево-вправо.
3 куплет А лягушки на кувшинке Дружно выпрямили спинки, Ставят лапки на бока И качаются слегка.	Подскоки на широко поставленных ногах на месте, руки согнуты в локтях вверх, пальцы на ладошках расставлены Руки поставить на пояс, наклоны в стороны
Припев: Кач-кач, вправо, влево, Кач-кач, влево, вправо. Вот такая лягушачья И зарядка, и забава.	Повороты корпусом в стороны, руки согнуты в локтях вверх, пальцы на ладошках расставлены (повторить 2 раза)
4 куплет: Ладно, хватит заниматься, Побежали умываться, Котик лапкою махнет- Сашу мыться позовет	Наклоны головы к левому и правому плечу, руки на поясе. Круговые движения перед лицом поочередно правой и левой рукой («умываются» по-кошачьи)
Проигрыш:	Шаги на месте

Песенка о светофоре.

(танец с красными, желтыми и зелеными мячами)

1 куплет Красный, жёлтый и зелёный	Дети забегают в зал, становятся в три колонны – красные, желтые, зеленые Дети приседают, мяч опущен к полу.
--	--

Он на всех глядит в упор Перекрёсток оживлённый Жду, спокоен светофор	
ПРИПЕВ: На красный свет-дороги нет! На жёлтый - подожди! Когда горит зелёный свет Счастливого Пути! Когда горит зелёный свет Счастливого Пути!	Встают дети с красными мячами, мяч – вверх Встают дети с желтыми мячами, мяч – вверх Встают дети с зелеными мячами, мяч – вверх Дети кружатся вокруг себя в одну и в другую сторону.
Проигрыш	Дети делают 3 круга по цветам
2 куплет Старики идут и дети Не бегут и не спешат Светофор для всех на свете Настоящий Друг и Брат!	Мячи в центре идут по кругу приставными шагами в одну и другую стороны Дети приседают, мяч опущен к полу.
ПРИПЕВ: На красный свет-дороги нет! На жёлтый - подожди! Когда горит зелёный свет Счастливого Пути! Когда горит зелёный свет Счастливого Пути!	Встают дети с красными мячами, мяч – вверх Встают дети с желтыми мячами, мяч – вверх Встают дети с зелеными мячами, мяч – вверх Дети кружатся вокруг себя в одну и в другую сторону.
Проигрыш	Перестраиваются в три колонны
3 куплет По сигналу светофора Через улицу идём И кивают нам шофёры: "Проходите, подождём!"	Наклоны в стороны, мяч – вверх Дети приседают, мяч опущен к полу.
ПРИПЕВ: На красный свет-дороги нет! На жёлтый - подожди! Когда горит зелёный свет Счастливого Пути! Когда горит зелёный свет Счастливого Пути!	Встают дети с красными мячами, мяч – вверх Встают дети с желтыми мячами, мяч – вверх Встают дети с зелеными мячами, мяч – вверх Дети выбегают из зала.

**Ритмический танец «Морячок»
(на мотив «Яблочко»)**

Проигрыш	Маршируют на месте
Каблучок, каблучок – Пляшем мы красиво Пляшут, пляшут моряки – Пляшут всем на диво!	И.п. – о.с., руки на поясе. Шаг вперед правой ногой - правая рука вперед. Шаг вперед левой ногой - левая рука вперед. Шаг назад правой ногой - правая рука на пояс. Шаг назад левой ногой - левая рука на пояс. (4 раза)
Проигрыш	Маршируют на месте
Ручки полочкой мы сложим, Мы чечетку звонко бьём! Мы приехали на праздник «Яблочко» плясать начнем.	И.п. – о.с., руки впереди «полочкой». Подскоки на месте, поднимая правый или левый локоть (4 раза)

Проигрыш	Маршировка, с поворотом вокруг себя
Мы в бинокли дружно смотрим, Сколько здесь у нас гостей. Мы приехали на праздник, Потанцуем веселей!	И.п. – о.с., руки на поясе. Выпад правой ногой в правую сторону, руки сложены в «бинокль», вернуться в И.п. То же в левую сторону. (4 раза)
Проигрыш	И.п. – о.с., руки на поясе. Присесть, встать – пятку правой ноги вперед, вернуться в и.п. Присесть, встать – пятку левой ноги вперед, вернуться в и.п.
По коленочкам мы хлопнем, Раз, два, три! Раз, два, три! Вот как «Яблочко» танцуют Удалые моряки!	И.п. – о.с., руки на поясе. Выпад правой ногой вперед, хлопнуть руками по колену, вернуться в и.п. То же – влево (4 раза)
Проигрыш	Маршировка, с поворотом вокруг себя
Море справа, море слева, Мы плывем – не устаем. Смелым море по колено, Мы нигде не пропадем!	Встать на одно колено, руки вперед, ладони зажать в кулачки. «Гребцы» - наклон вперед, руки вперед, отклониться назад, руки согнуть в локтях в назад. (8 раз)
Проигрыш	Маршировка, с поворотом вокруг себя
Друг за другом мы шагаем, Дружно честь мы отдаем! Всех гостей мы поздравляем С радостным веселым днем!	И.п. – о.с., руки на поясе. Шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Вернуться в и.п. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами; руки двигаются в такт движениям
Проигрыш	Марш на месте, руки вверх, сказать: «Всё!»

13. Тема: Открытое занятие для родителей

Практика: Показать родителям практическое занятие по фитнесу, используя упражнения из различных тем учебного плана.