**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 146» города Рязани**

 **Принято Утверждаю**

 На заседании педагогического совета Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

 Протокол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Закусило

 Председатель педагогического совета Приказ

 Е.В.Закусило

 **Согласовано**

 Министерство образования Рязанской области

 ОГБУ ДО «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

 Кувшинкова И.А.

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая**

**программа**

 **«Детский фитнес»**

Физкультурно – спортивной направленности

Возраст детей: 3- 4 года

Срок обучения: 1 год (68 ч)

Автор-составитель:

Спирина Елена Сергеевна

 г. Рязань, 2019

**Пояснительная записка**

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста. Программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 3 до 4 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Фитнес – хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Актуальность.** Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. **Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что

используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

 **Цель программы:**

 выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

 **Задачи программы:**

**Оздоровительные:** - укреплять опорно-двигательного аппарата детей 3-4х лет;

 - профилактика плоскостопия;

- развивать и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

**Развивающие:** - развивать физических качеств детей 3- 4х лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

 - развивать свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

 - содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

**Образовательные:** - формировать знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

 - формировать знаний об аэробике ( и её подвидах);

- обогащать двигательный опыт детей.

**Воспитательные:** - содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

 - воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

**Формы проведения занятий:**

* Аэробика.
* Степ – аэробика.
* Упражнения с фитболами.
* Step by steb (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
* Baby games(подвижные игры, эстафеты).
* First step(освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).

 **Ожидаемый результат:**

1. Развиты предпосылки логического мышления, умения анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать предметы по их свойствам.

2. Проявляет интерес к играм, требующим умственного напряжения,

интеллектуального усилия.

3. Сформированы базисные математические представления, речевые умения.

4. Развиты творческие способности, воображение, фантазию, способности к моделированию и конструированию.

6.Проявляет самостоятельность, инициативность, настойчивость в достижении целей, преодолении трудностей.

**Продолжительность занятий**

Длительность занятий в соответствии с СанПин от 15 мая 2013 №26 2.4.1.3049-13

**Режим кружка «Детский фитнес»**

 2 раза в неделю, вторая половина дня

**Особенности организации кружка**

**-Первая(водная часть)** направленна на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя.

**- Вторая (основная часть)** включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

**-Третья(заключительная часть)** восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

**Условия реализации**

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 3-4лет. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке (при соответствующих погодных условиях) с необходимым инвентарем.

**Планируемые результаты**

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

 - Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

 - Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

 - Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» для детей 3-4 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Перечень разделов, тема** | **Количество занятий** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Сентябрь**  | Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном залеСтеп – аэробика, стретчингЗверобика, стретчингСтретчинг, акробатикаВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| **Октябрь**  | Степ – аэробика, стретчигСиловая гимнастика на степ платформеОзнакомление детей с правилами техники занятия с фитболамиУпражнения с фитболами, аэробикаВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| **Ноябрь**  | Степ – аэробикаСтретчинг, силовая гимнастика на степ платформахОзнакомление детей с техникой step by stepstep by step, силовая гимнастикаВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| **Декабрь**  | Степ – аэробика, стретчингСиловая гимнастика на степ платформах, стретчингstep by step, стетчингЗверобика, стретчинг Всего: | 1 | 122 2 | 8 |
| **Январь**  | Стретчинг, степ аэробикаЗнакомство детей с новыми видом фитнеса ( Baby games), стретчингВсего: | 1 | 21 | 4 |
| **Февраль**  | Аэробика, силовая гимнастика на степ платформахСтеп аэробика, стретчингСиловая гимнастика с резинками, стретчингСтеп аэробикаВсего: | 11 | 1212 | 8 |
| **Март**  | Акробатика, стретчингСтеп аэробикаСтретчинг, силовая гимнастика на степ аэробахBaby gamesВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| **Апрель**  | Упражнения с фитболами, зверобикаЗнакомство детей с новым видом фитнесса (First step)Стретчинг, First stepСиловая гимнастика на степ аэробах,аэробикаВсего: | 1 | 2122 | 8 |
| **Май**  | Степ аэробика, акробатикаАкробатика Упражнения с фитболами Стретчинг Всего: |  | 2222 |  8 |
|  | **Всего:** |  |  | 68 |

**Содержание программы «Детский фитнес»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Содержание**  |
| **Сентябрь** **1 неделя** | Обучить детей правилами поведения и нахождения во время занятия в физкультурном зале | Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале |
| **2 неделя** | Познакомить с техниками детского фитнеса | Степ – аэробика, стретчинг |
| **3 неделя** | Развивать воображение, фантазию, гибкость | Зверобика, стретчинг |
| **4 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию) | Стретчинг, акробатика |
| **Октябрь****1неделя** | Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма | Степ – аэробика, стретчиг |
| **2 неделя** | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Силовая гимнастика на степ платформе |
| **3 неделя** | Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на фитболах | Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами |
| **4 неделя** | Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности) | Упражнения с фитболами, аэробика |
| **Ноябрь** **1 неделя**  | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Степ – аэробика |
| **2 неделя**  | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию) | Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах |
| **3 – 4 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию) | Ознакомление детей с техникой step by stepstep by step, силовая гимнастика |
| **Декабрь**  **1 неделя** | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Степ – аэробика, стретчинг |
| **2 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | Силовая гимнастика на степ платформах, стретчинг |
| **3 неделя** | Повышать интерес к физкультурным занятиям | step by step, стетчинг |
| **4 неделя** | Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении | Зверобика, стретчинг  |
| **Январь****3 неделя**  | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Стретчинг, степ аэробика |
| **4 неделя** | Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности) | Знакомство детей с новыми видом фитнеса ( Baby games), стретчинг |
| **Февраль** **1 неделя** | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Аэробика, силовая гимнастика на степ платформах |
| **2 неделя** | Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма | Степ аэробика, стретчинг |
| **3 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | Силовая гимнастика с резинками, стретчинг |
| **4 неделя** | Создать условия для положительного психоэмоционального состояния | Степ аэробика |
| **Март** **1 неделя**  | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | Акробатика, стретчинг |
| **2 неделя** | Создать условия для положительного психоэмоционального состояния | Степ аэробика |
| **3 неделя** | Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма | Стретчинг, силовая гимнастика на степ аэробах |
| **4 неделя** | Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности) | Baby games |
| **Апрель** **1 неделя** | Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении | Упражнения с фитболами, зверобика |
| **2 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | Знакомство детей с новым видом фитнесса (First step) |
| **3 неделя** | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Стретчинг, First step |
| **4 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | Силовая гимнастика на степ аэробах,аэробика |
| **Май**  **1 неделя** | Создать условия для положительного психоэмоционального состояния | Степ аэробика, акробатика |
| **2 неделя** | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | Акробатика  |
| **3 неделя** | Повышать интерес к физкультурным занятиям | Упражнения с фитболами  |
| **4неделя** | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) | Стретчинг  |

**Оценочные материалы**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Диагностические методики I. Равновесие**

1.Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

 2.Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

**II. Гибкость.**  Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

**III. Чувство ритма.** Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

**Высокий –** соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

 **Средний –** испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

**Низкий –** не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**IV. Знание базовых шагов**

**Высокий –**свободно воспроизводит базовые шаги.

 **Средний –** выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

**Низкий –** затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Методические материалы**

1. Спортивный зал
2. Фитболы

3. Мячи

4. Обручи

5. Скакалки

6. Резиночки

7. Скамейки

8. Степ платформы

9. Музыкальные диски

10. Магнитофон

Список литературы

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009.

 3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

5. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

 7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

9. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

10. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.