

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» разработана в соответствии с нормативными документами:

-Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)

### **Содержание программы включает в себя четыре раздела:**

- фитбол – аэробика, элементыпартерской гимнастики;
- танцевальная азбука;
- ритмическая гимнастика с предметами, элементы акробатики,
- игры.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности старших дошкольников через занятия детским фитнесом.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Развивающие:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

### **Обучающие:**

- обучить дошкольников технике базовой аэробики, фитбол – аэробики, упражнениям с предметами ( обручи, ленты, скакалки, мячи);

### **Воспитательные:**

- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма). - диагностировать уровень физического развития.

## **Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 5-7 лет**

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. 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, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста.

Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала обучения.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Основные факторы, влияющие на комплексное развитие ребенка, связаны с возрастными особенностями детей в 7 лет. Ребенок в этом возрасте проявляет удивительную мотивационную готовность к любым видам деятельности.

## Учебный график

Содержание	возрастная группа
	5 – 7 лет
Начало учебного года (занятий)	01.10.
Окончание учебного года (занятий)	29. 04.
Зимние каникулы	с 01.01. по 11.01.
Продолжительность учебного года	27 недель
Количество занятий в неделю	2 раза в неделю
Праздничные (нерабочие дни)	4 ноября 2015г., 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, января 2016г. – новогодние каникулы, 7 января 2016г. – Рождество Христово, 21 – 23 февраля – День защитника Отечества, 5 – 8 марта Международный женский день.

## Учебный план

<b>п/п</b>	<b>Разделы. темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Количество часов по программе</b>
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	<b>Фитбол -аэробика и партерская гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
3	<b>Танцевальная гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
4	<b>Ритмическая гимнастика с предметами , аэробика</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
5.	<b>Игры</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Всего</b>		<b>54 часа</b>	<b>54 часа</b>

## Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес? Практическое занятие: - игра «Делаем правильно»; - определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

### **Тема 2. Фитнес - аэробика (16 часов)**

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика. *Практические занятия:* Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатца». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

### **Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)**

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Русский народный танец. Детские танцы на детей. *Практические занятия:* Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

### **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (16 часов)**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. *Практические занятия:* Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки.

## **Тема 5. Игры (5 часа)**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. *Практические занятия:* Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

### **Ожидаемые результаты:**

- увеличение количества детей с правильной осанкой;
- улучшение координации движений у детей;
- улучшение физического здоровья, укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию;
- повышение уровня сопротивляемости к простудному фактору;
- совершенствование нервно-психических процессов;
- обогащение детей не только двигательным, но и, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом;
- раскрытие творческих способностей у детей.

### **Техническое обеспечение программы.**

1. Спортивный зал.
2. Гимнастические скакалки, обручи, мячи .
3. Гимнастические маты.
4. Маски, атрибуты для игры эстафет.
5. Музыкальный центр.
6. Музыкальные записи со специально подобранной музыкой для занятий с разным темпом.

## **Используемая литература:**

1. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2015.
2. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
3. Ноткина Н.А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста.- СПб.: ЛОИУУ, 1995.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятие, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия.- Волгоград: Учитель, 2008.
5. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования.- М.: Обруч, 2014.
6. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»

## Календарно – тематическое планирование «Детский фитнес»

№	содержание	сроки	Организационно-методические указания
1.	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе.  Инструктаж по технике безопасности.	Октябрь первая неделя	Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.
2.	Разучить основные шаги в базовой аэробике.	Октябрь первая неделя	Следить за правильным выполнением шагов.
3.	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку.	Октябрь вторая неделя	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с педагогом четко с правой ноги, в правую сторону
4.	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	Октябрь вторая неделя	Работать в темп музыки.
5.	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	Октябрь третья неделя	Работать в темп музыки.
6.	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	Октябрь третья неделя	Работать в темп музыки.
7.	Совершенствовать шаги базовой аэробики.	Октябрь четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов
8.	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Октябрь четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
9.	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Ноябрь первая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
10.	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	Ноябрь первая неделя	Работать в темп музыки.
11.	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.	Ноябрь вторая неделя	Следить за утомляемостью детей.



12.	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Ноябрь вторая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
13.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.	Ноябрь третья неделя	Работать в темп музыки.
14.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку.	Ноябрь третья неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
15.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.	Ноябрь четвертая неделя	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
16.	Партерная гимнастика упражнения на силу.	Ноябрь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
17.	Упражнения с предметами. Корректирующие упражнения на осанку.	Декабрь первая неделя	Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
18.	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость.	Декабрь первая неделя	Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
19.	Игры с бегом . Упражнения на ловкость.	Декабрь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
20.	Элементы акробатики. Упражнения на пресс.	Декабрь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
21.	Партерная гимнастика. Упражнения на силу.	Декабрь третья неделя	
22.	Танцевальные игры. Корректирующие упражнения на осанку.	Декабрь третья неделя	Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
23.	Сказочная аэробика. Упражнения на гибкость.	Декабрь четвертая неделя	Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
24.	Детский танец. Упражнения на ловкость.	Декабрь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
25.	Упражнения с обручем. Упражнения на пресс.	Январь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
26.	Упражнения с мячом. Упражнения на силу.	Январь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.

27.	Упражнения со скакалкой. Корректирующие упражнения на осанку.	Январь третья неделя	Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
28.	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость.	Январь третья неделя	Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
29.	Элементы акробатики. Упражнения на ловкость.	Январь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
30.	Партерная гимнастика. Упражнения на пресс.	Январь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
31.	Сказочная аэробика. Дыхательные упражнения.	Февраль первая неделя	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
32.	Упражнения с мячом (упражнения на месте и в движении с мячами)	Февраль первая неделя	Правильно держать мяч.
33.	(упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа).	Февраль вторая неделя	Правильно сидеть и лежать на мяче.
34.	Упражнения со скакалкой (упражнения на месте и в движении).	Февраль Вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
35.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	Февраль третья неделя	Следить за правильным выполнением упражнений.
36.	Комплекс танцевальной аэробики.	Февраль третья неделя	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
37.	Танцевальные игры.	Февраль четвертая неделя	Правильно сидеть и лежать на мяче.
38.	Партерная гимнастика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Февраль четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
39.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа с мячом). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Март первая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
40.	Позиции рук и ног. Игры с бегом	Март первая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
41.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу.	Март вторая неделя	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону

42.	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Март вторая неделя	Работать в темп музыки.
43.	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Март третья неделя	Работать в темп музыки.
44.	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Март третья неделя	Работать в темп музыки.
45.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	Март четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов
46.	Упражнения со скакалками.	Март четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
47.	Упражнения с обручем. Развитие координации движений.	Апрель первая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
48.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.	Апрель первая неделя	Работать в темп музыки.
49.	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Апрель вторая неделя	Следить за утомляемостью детей.
50.	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Апрель вторая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
51.	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Апрель третья неделя	Работать в темп музыки.
52.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	Апрель третья неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
53.	Партерная гимнастика. Развивать силу и выносливость.	Апрель четвертая неделя	Работать в темп музыки.  Следить за правильным дыханием.
54.	Упражнения на месте и в движении с мячами,	Апрель	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с

	упражнения, сидя, лежа с мячом. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	четвертая неделя	учителем четко с правой ноги, в правую сторону
--	--	---------------------	---