

Пояснительная записка

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка - детский сад №2 Муниципального образования
Усть-Лабинский район**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с№2
И.В. Вертепа
30.08.2023г



**Рабочая программа кружковой работы «Детский фитнес»
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
Центр развития ребенка-детский сад №2
муниципального образования Усть-Лабинский район**

на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре

Семёнова Е.А.

г. Усть – Лабинск

2023г.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по физическому развитию «Детский фитнес».

Содержание программы реализуется с детьми старшего дошкольного возраста (5-7) лет в течение 1 года.

Целью данной программы является развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи:

Образовательные:

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать повышению физической работоспособности занимающихся.

Развивающие:

- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятиями фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- содействовать развитию чувства ритма музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности;
- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

Воспитательные:

-воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;

- воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками;

- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. С целью профилактики различных заболеваний у детей, разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Основные принципы реализации программы

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребёнка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.
3. Принцип постепенности означает необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
4. Принцип индивидуальности фиксирует такое построение процесса стретчинга, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям

разного возраста, пола, двигательной подготовки, физического и психического развития.

5. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть лёгким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
6. Принцип учёта возрастного развития движений столь же необходим, как индивидуальный подход к детям.
7. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта в результате выполнения физических упражнений. Предусматривается такое сочетание упражнений, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определённой позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов.
8. Принцип наглядности – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Занятия строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность - это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть чётким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях с детьми имеет связь чувственного образа и слова.
9. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1. Содержание программы

Расписание занятий 1 раз в неделю

Понедельник 16.30 – 17.00

Место проведения: спортивный и тренажёрный залы.

Форма обучения: - специально организованные занятия, игровые упражнения, степ – аэробика, футбол – гимнастика, игровой стрейчинг, упражнения на тренажёрах простого и сложного устройств.

**Учебный план реализации кружка «Детский фитнес»
на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Разделы программы	Количество Часов
1	Фитбол-гимнастика	9
2	Степ-аэробика	8
3	Использование тренажеров простого и сложного устройств	9
4	Игровой стретчинг	9
Всего часов		35

**Календарно – тематический план кружка «Детский фитнес»
на 2022 – 2023 учебный год**

	Направление работы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Фитбол-гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Использование тренажеров простого и сложного устройств	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Всего занятий в год 35	4	5	3	4	3	4	4	4	4

Планируемые результаты и освоение программы

Дети будут знать:

1. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.
2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений.
3. Правила здорового образа жизни.

Дети будут уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально-волевых качеств.
2. Приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами; выполнять ОРУ не прерывно под музыку в различном темпе.
4. Самостоятельно под музыку комплексы фитнес – упражнений, разученных ранее.
5. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
6. Использовать различные приёмы самомассажа, соблюдая их последовательность.
7. Двигательные упражнения сочетать с дыхательными.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Результативность: использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Календарно – перспективный план кружка «Детский фитнес» на 2023-2024 учебный год.

№	Дата	Тема
1	4.09.2023	Вводное занятие
2	11.09.2023	
3	18.09. 2023	«Удивительный мяч»
4	25.09. 2023	
5	02.10. 2023	«Весёлые спортсмены»
6	09.10. 2023	
7	16.10. 2023	«Ушастый нянь»

8	23.10.2023	
9	30.10.2023	«Сделаем крепкими наши ножки»
10	13.11.2023	
11	20.11.2023	«Мой весёлый, звонкий мяч!»
12	27.11.2023	
13	04.12.2023	«Весёлая аэробика»
14	11.12.2023	
15	18.12.2023	«Весёлая гимнастика»
16	25.12.2023	
17	15.01.2024	«В здоровом теле – здоровый дух»
18	22.01.2024	
19	29.01.2024	«Путешествие в королевство волшебных мячей»
20	05.02.2024	
21	12.02.2024	«Весёлая степ – аэробика»
22	19.02.2024	
23	26.02.2024	«Мы – гимнасты»
24	04.03.2024	
25	11.03.2024	«Физкультура всем нужна»
26	18.03.2024	
27	25.03.2024	«Бодрость, грацию и пластику – всё это дарит нам гимнастика!»
28	01.04.2024	
29	08.04.2024	«Здоровей – ка»
30	15.04.2024	
31	22.04.2024	«В гости к радуге»
32	06.05.2024	
33	13.05.2024	«Фитнес – тренировка»
34	20.05.2024	
35	27.05.2024	«Волшебный цветок»

Условия реализации программы

- программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим с дошкольниками.
- занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.
- часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

В программе отражена система обучения элементам детского фитнеса, в основу, которой заложено использованием фитнес – технологий: степ – аэробика, фитбол – гимнастика, игровой – стретчинг, упражнения на тренажерах простого и сложного устройства.

Список литературы

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет/ Анисимова М.С., Хабарова Т.В. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 256с.
2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие/М. М Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256с.
3. Верхозина Л.Г., Зайкина Л.А. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: рекомендации, программа, планирование/Л.Г Верхозина., Л.А Зайкина – Волгоград: Учитель, 2012. – 126с.
4. Иванов Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста/ Иванов Т.А. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.192с.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников. «Танцы на мячах». Парциальная программа/ Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия детей 3-5лет/ Сулим Е.В – М. : ТЦ Сфера, 2014. 160с.
7. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384с.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду/ Осокина Т.И., Тимофеева Е.А – М.: «Просвещение», 1969. – 181с.
9. Железняк Н. Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования/ Железняк Н. Ч., Желобкович Е.Ф. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112с.
10. Борисова М. М. Тематические подвижные игры для дошкольников/ Борисова М. М. – М.: Обруч, 2015. – 160с.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет/ Яковлева Л.В., Юдина Р.А. – М.: Гуманитар. Издат. Центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. Программа «Старт». – 315с.