

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 9»

Утверждено
Приказ № 128 от 30.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стандартный (ознакомительный)

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации: - 1 год

Разработчик:
Яклюшина Е.В.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.

- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04.07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.

- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и

для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы.

Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Фитнес направления.

«**Зверобика**»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«**Лого- аэробика**»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

Упражнения с фитболом- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

Baby games- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

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.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 7-9 лет; профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

-развитие физических качеств детей 7-9 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

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

-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

-формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

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

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

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но

адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 5 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
----------------------------	--------------	---------------------------

20	45 мин	63
----	--------	----

Ожидаемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

-выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

-знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

-выполнять ОРУ (по выбору педагога);

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;

-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

• Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;

• Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

• Участие в соревнованиях ДОУ.

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;

- Систематичность посещения кружка «Фитнес для детей»

- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;

- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

Конкретные задачи группы

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина

- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие, ПП и ТБ	1	1	2
2	Общая физическая подготовка.	5	20	20
3	Специальная физическая подготовка.	3	25	28
4	Фитнес-гимнастика и акробатика.	10	45	55
5	Классическая аэробика.	5	30	35
6	Дыхательные упражнения.	2	10	12
7	Подвижные игры.	10	40	50
8	Контрольные испытания и тесты.	1	1	2
	Общее количество часов в год	32	172	204

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491589

Владелец Малашенко Ирина Васильевна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024