
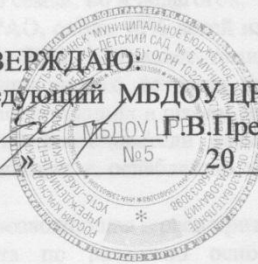


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр раннего развития №5 Усть-Лабинского района
город Усть-Лабинск

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР №5

 И.В.Предеина
« 20 » г.



Программа дополнительного образования «Фитнес для детей»

Программа «Фитнес для детей»

Реализация программы осуществляется на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением методики А.П. Баранской. Учебные материалы разработаны Людмилой Лисовой (г. Москва).

Детский фитнес – программа

Слово «фитнес» происходит от английского to be fit – быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенка проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться самоопределиться в личности, активно участвовать в обучении в школе.

Целью из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движении. Двигательная активность – это способ движения тела, произвольное сокращение мышц, в результате которого происходит достоверное усиление энергетических затрат и усиление обмена. Это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом регуляции.

город Усть-Лабинск

Биологическая потребность в движении свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие двигательной активности значительно зависит от состояния

2022-2023 учебный год

ВВЕДЕНИЕ

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» декларирует необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном процессе. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов.

По исследованиям Института возрастной физиологии РАО, около 90% детей имеют отклонения в физиологическом и психическом здоровье, 50% – страдает теми или иными невротическими синдромами, 30-35% детей дошкольного возраста имеют хронические заболевания, 74% девочек и 82% мальчиков, поступающих в школу, имеют нарушения осанки. Основной причиной таких нарушений исследователи называют недостаточность двигательной активности детей, что приводит к ослаблению мышц позвоночника и тела в целом.

В основе программы лежит фитнес-методика, позволяющая расширить и разнообразить работу с детьми дошкольного возраста по развитию основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей.

Выпускники детского сада впоследствии становятся успешными учащимися школ города, среди них много спортсменов, танцоров. Успешность детей во многом обусловлена участием в оздоровительных программах детского сада.

К программе прилагаются проекты и конспекты отдельных занятий, реализованные в детском саду в разное время.

Программа «Фитнес для детей»

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой, Т.Е. Сайкиной, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (г. Москва, 2006 г.).

Актуальность программы

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые

повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.



Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Оптимальный объем группы – 15 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на два учебных года. Общее количество часов в год – 64 ч. Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста - 25-30 минут, детей подготовительной группы – 30-35 минут.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.

Этапы обучения

Первый год обучения (5-6 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (6-7 лет). Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Формы и режим обучения

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок, спектаклей.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы: сознательности и активности участников образовательного процесса; доступности и постепенности увеличения нагрузок; систематичности и регулярности; направленности на различные группы мышц; комплексного подхода; успешности каждого ребенка; сотрудничества «воспитатель – инструктор по физической культуре – ребенок»; психологической комфортности.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 3 раза в год: в начале года - первичное, в середине года - повторное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;

- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (1-ый год обучения 5-6 лет), 80% (2-ой год обучения 6-7 лет) предложенных упражнений. Средний уровень – 50% (1-ый год обучения 5-6 лет), 60 % (2-ой год обучения 6-7 лет). 1-ый год обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти. 2-ой год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти. Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Ресурсное обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре совместно с воспитателем.

Для проведения занятий необходимы: музыкальный зал, магнитофон, атрибуты и декорации, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, стэп-платформы, фитболы, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в подгруппе, специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов (по годам обучения)	
	1-й год обучения Старшая группа	2-й год обучения Подготовительная группа
Фитбол-аэробика	12	12
Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	10	10
Игровой стретчинг, йога	8	8
Танцевальная гимнастика	12	12
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	10	10
Итого	64	64

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (йога, стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев с применением фитнес-технологий.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Детский стэп – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме

нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно обежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются (Приложение 2). При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме,

дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2. Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик),

- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы»,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»
- упражнения в равновесии с фитболами,
- упражнения в равновесии со стэп-платформами.

Общеразвивающие упражнения без предметов : «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Силовые упражнения : «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Йога: «Бабочка», «Неваляшка-1», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака»,

«Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стрейтчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Суставная гимнастика: «Скажи «Да» или «Тик-так», «Коса», «Вывеситься», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».

Музыкально-ритмические упражнениями: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.).
Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).