

ПРИНЯТО

ОБЩИМ СОБРАНИЕМ РАБОТНИКОВ

ГБДОУ № 26

ПРОТОКОЛ № 1 ОТ 20 » 08 2016



УТВЕРЖДЕНО

ЗАВЕДУЮЩИЙ ГБДОУ № 26

А.В. СЕМЕНОВА А.В.

ПРИКАЗ № 101 ОТ 20 » 08 2016

СОГЛАСОВАНО

Совет родителей ГБДОУ № 26

Протокол № 1 от 20 » 08 2016

Рабочая программа
педагога дополнительного образования
к Образовательной программе дополнительного образования
«Детский фитнес»
на 2016-2017 учебный год

Педагог:

Шапошникова Анна Владимировна

Санкт-Петербург

2016

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Введение**
- 2. Пояснительная записка**
 - 2.1 Направленность программы**
 - 2.2. Актуальность и новизна**
 - 2.3Цель работы:**
 - 2.4Значение и задачи работы:**
 - 2.5. Условия реализации программы**
- 3. Учебно – тематический план**
- 4. Программа**
- 5. Рекомендации по проведению занятий**
- 6. Описание планируемых результатов**
- 7. Приложения по сказкам**

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме)- в более широком смысле - это общая физическая подготовленность

организма человека.

Рабочая программа составлена на основании Образовательной программы дополнительного образования «Детский фитнес», ориентированной на детей 4-5 лет и имеющей физкультурно-оздоровительную направленность.

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных детских групп в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия форм работы.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Детский фитнес– это занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 4-5 лет.

2.2. Актуальность и новизна

Данная работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

2.3 Цель работы:

Развитие физического состояния детей младшего дошкольного возраста. Формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

2.4 Значение и задачи работы:

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

2.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 25 - 30 минут
- форма занятий - подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной

направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

3. Учебно – тематический план (всего 32 часа)

1. Теоретический курс обучения:

1. Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса. 1 ч.
2. Понятие об аэробике.
2 ч.
3. Понятие о гимнастике.
2 ч.
4. Понятие о фитболе.
1 ч.
5. Понятие об акробатике.
2 ч.
6. Понятие о хореографии.
1 ч.

Итого: 9 часов

2. Практический курс обучения:

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми:
«Покажи, что ты умеешь?»
1 ч.

2. Аэробика:

10ч.

*сказочная

5ч.

*спортивная

5ч.

3. Гимнастика

10ч.

* спортивная

6ч.

* дыхательная

4ч.

4. Занятия с фитболом

1ч.

5. Акробатика

2ч.

6. Хореография

8ч.

*танцевальная

4ч.

*спортивная

4ч.

7. Разминка, заминка

на каждом занятии в

течение учебного

года

4. Программа (всего 32 часа)

1. Теоретический курс обучения:

Тема 1. *Вводное занятие.* Знакомство с историей фитнеса. Понятие фитнеса.

Знакомство со спецификой организации и проведения занятий в хореографической студии.

Тема 2. *Понятие об аэробике.*

Понятие о сказочной аэробике.

Тема 3. *Понятие о гимнастике.*

Понятие о «мостике», «шпагате»; двигательной и дыхательной гимнастике.

Тема 4. *Понятие об акробатике.*

Понятие о спортивной акробатике; о «пирамиде», «колесе».

Тема 5. *Понятие о хореографии*

Практический курс обучения:

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство со спецификой организации занятий в хореографической студии.

Тема 2. *Понятие об аэробике.*

«Сказочная аэробика» - занятие развивает чувство ритма, такта, подражают сказочным персонажам.

«В мире животных» - спортивно-познавательные занятия. Выполняя физические упражнения, дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

Тема 3. *Понятие о гимнастике.*

Гимнастика – обучение основам спортивной гимнастики. Дети будут прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» зал, кувыраться и смеяться. Играть с разноцветными мячами, обручами.

Делать дыхательную гимнастику.

Тема 4. *Понятие об акробатике.*

«**Акробат**» - обучение основам спортивной акробатики. Строят «пирамиды, делают «колесо». Развивают силу, гибкость, равновесие.

Тема 5. *Понятие о хореографии.*

«Я танцую» - танцевальная и спортивная хореография, аэробика в игровой форме, основы современного танца.

5. Особенности проведения занятий

Курс «Детский фитнес» рассчитан на один год обучения, построен на индивидуальной и групповой форме работы с детьми в пределах времени, отведенного типовым учебным планом.

Занятия проходят в физкультурном зале в ГБДОУ. Во время проведения мероприятия и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

Процесс обучения должен идти совершенно естественно в соответствии с возрастным развитием детей. Успешность занятий зависит от умения руководителя студии создать комфортные условия, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно-развивающая среда будет способствовать своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов.

В работе с детьми разного возраста необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой

собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Поставленные задачи решаются в комплексе на каждом занятии через заявленные виды деятельности.

Программа курса «Детский фитнес» в целом, а особенно ее практическая часть, очень важны для дошкольников, так как на занятиях ребята учатся своим небольшим, но важным творчеством дарить людям радость, улыбку и праздник. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат – сотворчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

6. Описание планируемых результатов.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Дети, обучающиеся по курсу «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно – ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

7. Приложения по сказкам

«Теремок»

Стоит в поле теремок. Он не низок и не высок. Бежала мимо Мышка-Норушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там никого. И стала там жить.

Прыгала мимо Лягушка-Квакушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там Мышка-Норушка. А ты кто? Я Лягушка-Квакушка. Давай вместе жить. Давай.

Прыгала мимо Зайка-Побегайка. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? Я Мышка-Норушка, я Лягушка-Квакушка. А ты кто? Я Зайка-Побегайка. Давай вместе жить.

Бежала мимо Кошка-Мяушка, катала мяч. И спрашивает: «Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет?» А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка –Побегайка. А ты кто? А я Кошка-Мяушка. Заходи вместе будешь жить.

И мимо бегал Волчок-Серый бочок. Прибежал и стучит. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка. А ты кто? Я Волчок-Серый бочок, умею на гармошке играть. Давайте вместе жить. Давай.

Пробегала мимо лисичка-сестричка, катала колобок. Поставила колобок, поставила в него ножку, чтобы не убежала. Кто в теремочке

живет, кто в невысоком живет? Я лягушка-квакушка, Мышка-Нарушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок. А ты кто? Пустите меня к себе. Хорошо.

Шел мимо медведь. Нес бочонок с медом и спрашивает. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там лягушка-квакушка, Мышка-Нарушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок, Лисичка-Сестричка. А ты кто? А я Мишка могу песенки петь, пустите меня к себе. Нет, мишка ты большой, не уместись в нашем доме. Ну я где-нибудь, ну я же как-нибудь. Полез мишка на крышу. Не лезь мишка, ты сломаешь наш домик... и сломал домик.

«Дюймовочка»

Жила-была женщина и не было у нее детей. Волшебница подарила ей волшебное зернышко. И из нее вырос цветок. Поднимаешься на одну ножку и выпрямляешься. В цветке была маленькая девочка. Она была настолько маленькая, что ее называли Дюймовочка. Стараемся подойти прямыми ногами к рукам и выпрямляемся. Постельной ей служила ореховая скорлупка. Не вдалеке был пруд. И там жили жабы. Пятки складываем вместе, колени в сторону. Одна из жаб запрыгнула в окно и утащила скорлупку. Садимся и показываем как утащила скорлупку. Ноги в сторону, носочки оттянуты, спинка прямая, стараемся лечь животом на пол. Но Дюймовочке не понравился сын жабы и она попросила рыб опустить стебелек, кувшинку на котором она сидела. Изображаем рыб. Плынут, прогибаемся и откусываем стебелек. Теперь руки вдоль ушей, прогнуться. Мимо пролетел белый мотылек, который увидел Дюймовочку. Ноги стараемся выпрямить. Но майский жук отнес Дюймовочку на дерево. Выпрямяем ноги, локти сводим и отпускаем плавно. Но жукам Дюймовочка не понравилась, и он отнес ее в поле. Там Дюймовочка познакомилась с полевой мышкой. Покажите домик полевой мышки, норку. В этом упражнении разворачиваем лопатки и тянемся вниз, голову тоже вниз.

Когда Дюймовочка жила в норке у мышки, она спасла от холода ласточку. Покажите ласточку. Тело параллельно полу. И боковая ласточка - более сложный вариант. Поднимается только одна нога и тянется вверх. Стараемся не разворачиваться и выпрямяем ногу. Когда

пригрело солнце, пришла весна. Дюймовочка с ласточкой улетела в теплые края.

«Сказка про Винни Пуха».

Жил-был мишка, и звали Винни Пух. Это движение мы будем называть буква V ножки в сторону и потом вместе. Мишку изобразили. И было у него много друзей. Была сова, которая живет - выживает крестиком вышивает. Крест шаг приставка, шаг крест шаг приставка. Был у него друг кролик, он прыгал вот так и делал вот так. У кролика был огород. Выращивал яблоки. Он делал это так и обратно два раза. Шаг собирал, попробовал вперед, раз, два и назад.

А еще был друг Пятачок. У Пятачка было два шарика - один красный и один зеленый. Шаг приставка и обратно. Он делал это так. И однажды он полетел на воздушном шаре.

Но Винни отправился к ослику на день рождение. Попробовали вперед. Раз, два, три, четыре и обратно. И по дороге он шел через лес. И там был ветер, деревья гнулись. И светило солнце. Вот так.

По дороге встретила собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретила, которая делала вот так и она еще прыгала. И Винни испугался. Он пошел налево, потом направо, потом обратно и вернулся. Еще раз попробовали. Потом пошел прямо и пошел к ослику на день рождения. А теперь мы эту сказку пройдем в быстром темпе. Приготовились шестнадцать счетов.