

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 26 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Красногвардейского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТО

Пед.совет ГБДОУ № 26

Протокол № 1

«26» 08 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ № 26

А.В.Семенова

Приказ № 108/16

от «26» 08 2016 г.



СОГЛАСОВАНА

Совет родителей

воспитанников ГБДОУ № 26

Протокол № 1 от «25» 08 2016

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

Дополнительная программа дошкольного образования

**«Детский фитнес»**

**для детей 3-4 лет**

**(срок реализации – 2 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. Система организации 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.

## **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 социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1 Направленность программы**

Сказочный фитнес– это уникальные 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.

Хочется отметить, что 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 3,5-5 лет.

### **2.2. Актуальность и новизна**

Игровая форма фитнеса значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

Рассчитывать на то, что дети сами будут бегать и прыгать на улице тоже не приходится. 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 15 - 30 минут
- форма занятий - подгрупповая

### **При формировании групп необходимо учитывать:**

- возраст обучающихся
- 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

**Итого: 32 часа**

#### **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, кувыркаться 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. Система организации занятий**

Программа дополнительного образования «Сказочный фитнес» предусматривает возможность развития физических умений и навыков в спортивной деятельности и предполагает овладение обучающимися основами техники фитнеса.

Курс «Сказочный 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.

Структура занятий состоит из компонентов:

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 «Сказочный 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 «Сказочный 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-Норушка, 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-Норушка, 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 уместишься 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. Плывут, 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 выпрямляем 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 встретилась собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретилась, 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.