

Принята
педагогическим советом
протокол № 2 от 16.10.2018г.

Утверждена
приказом МБДОУ детский сад №40
№ 154 от 18.10.2018г.
заведующий С.В.Алимова
С.В.Алимова

**Программа
по физическому развитию
детей 5-8 лет
«Детский фитнес»**

Автор:
педагог
дополнительного
образования
Н.В.Решетникова

Содержание

Паспорт	3
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Направленность Программы.....	4
1.2. Актуальность и новизна.....	4
1.3. Цель и задачи Программы.....	5
1.4. Отличительные особенности Программы.....	6
1.5. Формы и режим занятий.....	6
1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	7
1.7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.....	7
1.8. Формы отчетов о результатах Программы.....	8
2. Календарно-тематический план.....	9
3. Содержание Программы.....	11
4. Методическая часть Программы.....	16
4.1. Методика и специфика проведения занятий.....	16
4.2. Типы занятий.....	16
4.3. Структура занятий.....	17
5. Содержание программного материала (1 год)	18
5.1. Основы знаний.....	18
5.2. Степ-аэробика.....	18
5.3. Фитбол-гимнастика.....	19
5.4. Общая физическая подготовка (ОФП).....	19
5.5. Тренажеры.....	21
6. Содержание программного материала (2 год)	22
6.1. Степ-аэробика.....	22
6.2. Фитбол-гимнастика.....	23
6.3. Общая физическая подготовка (ОФП).....	23
6.4. Тренажеры.....	24
Литература.....	25

Паспорт

Название – рабочая программа по физическому развитию детей 5 – 8 лет «Детский фитнес» (далее Программа).

Образовательная область – физическое развитие.

Тип Программы – ознакомительный.

Срок реализации - 2 года.

Количество занятий в неделю - 2 (по 20-25 минут).

Общий объем курса - 74 занятия.

Возрастная группа воспитанников - 10-15 человек в возрасте 4-7 лет.

Цель - поддержка и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальная адаптация и интеграция.

Ожидаемый результат - оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенных результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

Условия реализации:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - гимнастические стенки, скамейки, маты;
 - коврики для аэробики;
 - футбольные мячи;
 - мягкие модули;
 - скакалки;
 - обручи;
 - тренажеры;
 - музыкальная аппаратура;
 - степы.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность Программы

Настоящая Программа является парциальной программой по физическому развитию детей 5 – 8 лет. Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу воспитанников, объему образовательно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Настоящая Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 № 80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных;
- объединений, равенства их прав на государственную поддержку.

1.2. Актуальность и новизна

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений:

- степ - аэробики, фитбол - гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

На основе нормативно-правовых документов, определяющих функции педагогов дополнительного образования, определены следующие разделы учебной программы: введение; нормативная часть и методическая часть,

включающая: организационно-методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательную работу.

1.3. Цель и задачи Программы

Детский фитнес и его цель можно определить, как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Задачи оздоровительного фитнеса:

- стимуляция развития кинезиологического потенциала через формирование потребности в движении, удовольствия от двигательной активности, физической компетенции;
- развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;
- формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе;
- обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами фитнес-технологий;
- познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его склонностями и способностями в любом из предлагаемых направлений детского фитнеса, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляция физического состояния;
- профилактика заболеваний различных систем организма и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, массы тела;
- приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка;
- расширение функциональных возможностей организма, развитие психомоторных способностей и повышение уровня физической подготовленности;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями и повышение интереса к занятиям физической культурой;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- содействие эффективной самореализации занимающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности и удовлетворению их индивидуальных интересов, потребностей и правильному самоопределению;
- вовлечение как можно большего количества детей в организованные формы массовой физической культуры и досуговой деятельности;
- открытие спортивных талантов, определение склонностей и способностей ребенка к какому либо виду спорта и дальнейшее их развитие.

1.4. Отличительные особенности Программы

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечнососудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль.

Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес - тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

1.5. Формы и режим занятий

Группы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа 1-го года формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющих допуск врача. Минимальная наполняемость групп - 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю - 2, продолжительность занятия - 20 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Группа 2-го года формируется из детей 6-7 лет подготовительной к школе группы детского сада, имеющих допуск врача. Минимальная наполняемость групп - 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю - 2,

продолжительность занятия - 25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу 1 года воспитанник может:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, гантели скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по одному;
- знать что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание).

К концу 2 года воспитанник может:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- 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 2 года 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.

1.7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг происходит по показателям динамики формирования личных достижений ребенка.

Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Формирование основных связок упражнений под музыку	Формирование навыков владения фитболом	Владение основными приёмами дыхательной гимнастики, самомассажа
--------------	---	--	--	---

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному

из уровней достижения планируемых результатов (показателей).

Высокий уровень – выполнение самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные — в совместной с взрослым деятельности.

1.8. Формы отчетов о результатах Программы

1. Открытый показ занятий по детскому фитнесу для родителей и педагогов.
2. Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.
3. Видеоматериалы.
4. Фотоотчеты.
5. Информация в сети Интернет.

2. Календарно-тематический план

Темы занятий	Кол-во часов		Методики и технологии
	1 год	2 год	
Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья (совместно с медицинским персоналом МБДОУ)	2	2	- создание условий для проведения тестовых заданий; - игровой метод; - наглядный (карточки - схемы выполнения движений); - показ; - объяснение.
Вводное занятие «Что такое аэробика?»	1	1	- презентация с использованием мультимедийного оборудования
Степ-аэробика «Весёлые кузнечики» «Степ-марш» (сентябрь-октябрь)	13	13	- создание условий для реализации оздоровительного режима; - игровые ситуации; - сюрпризный метод; - проблемные вопросы и ситуации;
Фитбол-аэробика «Мы-циркачи» (ноябрь)	8	8	- широкое использование имитационных движений; - зеркальный показ; - помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного оборудования;
Занятие на тренажерах «Путешествие в страну Тренажерии» (декабрь)	8	8	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики
Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей (январь)	1	1	- проведение тестовых заданий
Степ-аэробика «Зимние забавы» (январь)	7	7	- игровые ситуации, сюрпризный метод;

Фитбол-аэробика «Смелые моряки» (февраль)	8	8	- широкое использование имитационных движений, - показ, - помощь детям путём коррекции
Занятие на тренажерах «В гости к Тренажеру» (март)	8	8	позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения;
Степ-аэробика «Цирковые лошадки» (апрель)	8	8	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций;
Фитбол-аэробика «Кавалеристы» (май)	7	8	- проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов,
Конкурс «Фитнес с родителями» (май)	1	-	- сценарий проведения мероприятия
Итоговая диагностика физического развития детей (май) Анализ выполнения Программы	2	2	- проведение тестовых заданий
Разновидности ходьбы, бега, прыжков, подвижные игры, эстафеты	В течение года		- проведение тестовых заданий
Итого	74 часа		

3. Содержание Программы

Старшая группа (1 год)

Задачи:

1. Обучать элементам фитнес-направлений (ОФП, ритмическая гимнастика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, занятия на тренажерах).
2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.
3. Закреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Фитнес-направления	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
ОФП	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Построение. Ходьба обычная, с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом (по сигналу), ОРУ.	Построение в шеренгу. Ходьба - пятки вместе – носки врозь, носки вместе - пятки врозь руки на пояс, в полуприседе, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 ⁰ (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака»	«Две лягушки»	«Зверобика»
Степ-аэробика			«Веселые кузнечики»
Фитбол-гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах	Упражнения с мячом в парах, прыжки на мяче	Сидя на мяче, в медленном темпе упражнения для плечевого пояса, м/р «Часики»
Музыкально-подвижные игры	«Догони мяч», «Кто дальше...», «Птички и ворона»		
Работа с родителями			Спортивный праздник для детей старшей группы «Вместе с мамой веселей», посвященный Дню матери

Фитнес-направления	Декабрь	Январь	Февраль
ОФП	Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп, бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ.	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Снежинки»	«Сказочный лес»	«Веселые зверята»
Степ-аэробика	«Зимние забавы»		
Фитбол-гимнастика	Сидя на мяче, упражнения в медленном темпе, м/р «Чебурашка»	Сидя на мяче упражнения в среднем темпе, м/р «Ладонка»	Сидя на мяче, упражнения в медленном темпе, м/р «Чебурашка»
Музыкально-подвижные игры	«Карусель», «Прыгуны», «Пассажиры»		
Тренажеры			«Путешествие в страну Тренажериию»
Работа с родителями		Родительское собрание «Семейный фитнес»	
Фитнес-направления	Март	Апрель	Май
ОФП	Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 ⁰ и 360 ⁰ , с выпрыгиванием вверх (по сигналу). ОРУ.	Ходьба обычная, в полуприседе в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака», «Буратино», «Дырявая луна»	«Маленький кузничик», «Чунга-Чанга», «Сулейман»	«Большая стирка», «Саванна», «Обиженная тучка»
Степ-аэробика		«Цирковые лошадки»	
Фитбол-гимнастика	Упражнения, сидя на мяче, комплекс	Упражнения, сидя на мяче, комплекс	Упражнения, сидя на мяче, комплекс

	№ 1, м/р «Танец утят»	№ 2, м/р «Ладощка»	№ 3, м/р «Капельки»
Музыкально-подвижные игры, эстафеты с футболом	«Пассажиры», «Кувшинка»		
Тренажеры	«В гости к Тренажеру»		
Работа с родителями			Показательные выступления детей на родительской конференции.

Подготовительная к школе группа (2 год)

Задачи:

1. Тренировать в овладении элементов фитнес-направлений (ОФП, ритмическая гимнастика, степ-аэробика, футбол-гимнастика, гимнастика на тренажерах).

2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.

3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.

4. Содействовать развитию двигательной самостоятельности, повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Фитнес-направления	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
ОФП	Ходьба обычная, на носках, на пятках, подскоки перекатом с пятки на носок, бег в колонне. С приседанием, прыжками на двух ногах, ОРУ.	Ходьба обычная, широким и мелким шагом, прямой галоп, бег в колонне в чередовании с бегом враспынную, ОРУ.	Построение, ходьба обычная, с высоким подниманием колена, галоп, бег в колонне с кружением (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака»	«Две лягушки»	«Зверобика»
Степ-аэробика	«Степ-марш»		«Веселые кузнечики»
Фитбол-гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах, м/р «Школа»	Упражнения с мячом в парах, м/р «Кнопочка»	Сидя на мяче, в медленном темпе упражнения для плечевого пояса, м/р «Часики»

	мяча»		
Тренажеры		«Тренажер тебе поможет»	
Музыкально-подвижные игры	«Догони мяч», «Автомобили», «Птички и ворона»		
Работа с родителями			Родительское собрание «Семейный фитнес»
Фитнес-направления	Декабрь	Январь	Февраль
ОФП	Построение. Ходьба на носках - руки в стороны, на пятках - руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп, бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ.	Построение. Ходьба обычная, выпадами, руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки, бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Снежинки»	«Сказочный лес»	«Веселые зверята»
Степ-аэробика	«Зимние забавы»		
Фитбол-гимнастика	Упражнения на мяче «Бег», «Птица», «Маятник»	Перекаты, прокаты на мяче.	Упражнение «Гусеница», «Черепаша», «Качели»
Музыкально-подвижные игры	«Карусель», «Прыгуны», «Пассажиры»		
Тренажеры		«Снова в гостях у Тренажера»	
Работа с родителями		Совместный спортивно-музыкальный досуг детей и родителей «Честный поединок»	
Фитнес-направления	Март	Апрель	Май
ОФП	Построение. Ходьба выпадами, с высоким подниманием колена, руки на пояс, подскоки с ноги на ногу, бег в ко-	Построение в шеренгу. Ходьба - пятки вместе - носки врозь, носки вместе - пятки врозь, руки на пояс, в полупри-	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, спиной вперед, приставным шагом, руки на пояс, подскоки, бег в

	лонне с изменением темпа, направления (по сигналу), ОРУ.	седе, подскоки, бег в колонне с остановкой, ОРУ.	колонне на прямых ногах (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака»	«Волшебный цветок»	«Веселая зарядка»
Степ-аэробика		«Скворцы прилетели»	
Фитбол-гимнастика	Упражнения, сидя на мяче, за мячом, м/р «Мама Квочка»	Упражнения, лежа на мяче, м/р «Бегемотик»	М/р «Дырявая луна», м/р «Цапля», м/р «Зарядка»
Музыкально-подвижные игры	«Второй лишний», «Ловишки», «Выбивала»		
Работа с родителями		Фотоколлаж «Наш друг – спорт»	Показательные выступления детей на родительской конференции.

4. Методическая часть Программы

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

4.1. Методика и специфика проведения занятий

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

4.2. Типы занятий

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

4.3. Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

Подготовительная часть. Главная задача этой части — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть. Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задача этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

5. Содержание программного материала (1 год)

5.1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- «Фитнес-аэробика! Это весело!»;
- «Каким нужно быть, чтобы заниматься фитнесом»;
- «Внимание и безопасность в фитнесе».

5.2. Степ – аэробика

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (На 1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо - влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками.

6. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

7. Шаг со степа вправо – влево.

8. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

9. Шаг со степа вперед, чередование с наклоном вперед (10 раз).

10. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10 — 12 раз).

11. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

12. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

13. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить №14 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники». Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!» Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

19. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

20. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.

21. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

22. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

23. «Крест».

5.3. Фитбол - гимнастика

Гимнастические упражнения:

- ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады), в положении сидя, лежа на спине, животе, боку.

Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча-массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбо-броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики, сидя на мяче:

- ходьба на месте;
- приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом;
- подъем согнутой ноги, колено вверх;
- выпад вперед, в сторону;
- выброс ноги вперед, разгибая ногу вперед;
- 6 прыжков: ноги врозь — ноги вместе.

Примеры игр, эстафет и заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

5.4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке - ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения, лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах, в коленях и голеностопных суставах; приведение, отведение, махи вперед-назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы, приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны, то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с очередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя, то же ноги врозь — ноги вместе, запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами и др., стоя боком или лицом к стенке — приседа-

ния на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Замок дракона»).

5.5. Тренажеры

«Бегущий по волнам», «Медболы», «Мини-твист», «Мячи – фитболы», «Велотренажер», «Мини-батуты», «Степы».

6.Содержание программного материала (2-й год)

6.1. Степ-аэробика

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них, руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. Повороты в одну и другую сторону.
5. «Крест».
6. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
7. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимаются вперед.
8. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
9. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
10. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
11. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
12. Исходное положение — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
13. Стоять на коленях на степе, руки на поясе, опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
14. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
15. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
16. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
17. Повторить № 15.
18. Кружение с закрытыми глазами.
19. Шаг на степ, со степа.
20. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
21. Повторить № 1.
22. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой (2 раза.)
23. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
24. Шаг на степ со степа.
25. Повторить № 18 в другую сторону.
26. Ходьба на степе.
27. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

6.2. Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) в положении сидя, лежа на спине, животе, боку.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча-массажера. Упражнения «школы мяча». Элементы баскетбола, футбола, броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой. Шаги классической аэробики сидя на мяче:

- ходьба на месте,
- приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом,
- подъем согнутой ноги, колено вверх,
- выпад вперед, в сторону,
- выброс ноги вперед, разгибая ногу вперед, выполнить мах,
- прыжки ноги врозь — ноги вместе,
- ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.

Примеры игр, эстафет и заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

6.3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различно темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками, с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед-назад с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения, лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, приведение, отведение и махи вперед-назад и в сторону, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе, то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед-назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С мячами разного диаметра. Поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны, то же одной рукой, броски мяча вверх. Обеими руками ловля его на согнутые руки, броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой, бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, ноги «скрестно», с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с очередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»).

6.4.Тренажеры.

«Бегущий по волнам», «Медболы», «Мини-твист», «Мячи – футболы», «Велотренажер», «Мини-батуты», «Степы», «Гребля», «Беговая дорожка», «Боксерская груша».

Литература

1. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
2. Давыдов В.К., Коваленко Т.Т., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
3. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
4. Теория и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон, тренера / Под ред. Д.Г. Калашникова. — М., 2002.
5. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. — М., 2003.
6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб, пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М., 2005.
8. Лисницкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
9. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ. / Сост. И.М. Ахметзянов. - М, 2007.
10. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Сост. Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М., 2007.
11. Программа воспитания и обучения в детском саду. / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С., — 3-е изд., испр. и доп. - М., 2005.
12. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. — М., 2010.
13. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы. / Авт.- сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2005.
14. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. \Под редакцией Н.В. Микляевой - М.АРКТИ, 2012г.