

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский педагогический колледж»
(ГАПОУ КузПК)

Принята на заседании
методического совета
от «28» мая 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
директор ГАПОУ КузПК
Д.А. Алференко
«31» мая 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кочергина Юлиана Сергеевна,
преподаватель ГАПОУ кузПК

Кемерово 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми 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, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей 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.

Особенностью данного курса является применение оздоровительных фитнес технологий. Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость.

Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Адресат программы – обучающиеся 5-7 лет.

Цель программы: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Данная программа заключается в содействии гармоничному

развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи:

1. Укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

3. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

4. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма.

5. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Объем и срок освоения программы. Программа предназначена для обучения детей 5–7 лет и рассчитана на два учебных года.

Форма обучения: занятия проводятся очно в группе. Количество детей в группе – до 10-ти человек.

Режим занятий:

1. Первый год обучения (5-6 лет) – 2 раза в неделю по 15-20 минут.

2. Второй год обучения (6-7 лет) – 2 раза в неделю по 20-30 минут.

Принципы создания программы.

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность.

4. Динамичность.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Методы реализации образовательной программы:

– Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

– Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.

– Практические: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения ДОП.

По итогам обучения дети:

– будут знать о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;

– будут знать о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

– научатся выполнять комплекс ОРУ;

– научатся выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

– научатся придумывать подвижные игры с использованием нестандартного оборудования;

– научатся общаться и работать в коллективе, появится ответственность за конечный результат;

– обретут такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;

– будут ощущать потребность в здоровом образе жизни;

– разовьют крупную и мелкую моторику; ребенок станет подвижен, вынослив, овладеет основными движениями, сможет контролировать свои движения и управлять ими;

– обретут правильную осанку, походку.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план первого года обучения (группа детей 5-6 лет)

№ п\п	Раздел	Всего
1	Элементы хореографии	10
2	Образно-игровые упражнения	12
3	Строевые упражнения	11
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	11
5	Игропластика	10
6	Музыкально-подвижные игры	14
	ИТОГО	68

Учебно-тематический план второго года обучения (группа детей 6-7 лет)

№ п\п	Раздел	Всего
1	Дыхательная гимнастика	4
2	Пальчиковая гимнастика	8
3	Игровой самомассаж	5
4	Игроритмика	7
5	Креативная гимнастика	8
6	Танцевальная аэробика	16
7	Классическая аэробика	20
	ИТОГО:	68

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> – танцевальные позиции ног: I, II, III; – танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); – выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; – полуприседы; – комбинации хореографических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> – «Балет», – «Рисуем солнышко на песке», – «Цветочек», – «Лебеди», – «Совы», – «Ветер и деревья», – «Пружинка», – поклон «Приветствие» и другие
2	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, – ходьба на четвереньках; – бег – легкий, широкий (волк), острый; – прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки 	<ul style="list-style-type: none"> – «Медведи и медвежата», – «Пингвины», – «Раки» (спиной назад), – «Гуси и гусеницы», – «Слоны», – «Бежим по горячему песку» (острый бег), – «Зайцы», – «Белки» (прыжки и поскоки), – «Лягушата», – «Лошадки» (прямой галоп) и другие
3	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – построение в шеренгу и в колонну; – перестроение в круг; – бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; – перестроение из одной шеренги в несколько; – перестроение «расческа» 	<ul style="list-style-type: none"> – «Солдаты», – «Матрешки на полке», – «Звери в клетках», – «Хоровод», – «Хитрая лиса», – «У каждого свой домик», – «Поздороваемся», – «Поменяемся местами»
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – танцевальные движения; – общеразвивающие упражнения; – образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений) 	<ul style="list-style-type: none"> – «Чебурашка», – «Я на солнышке лежу», – «Петрушки», – «Куклы» и другие
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> – группировка в положении лежа и сидя; – перекаты вперед-назад; 	<ul style="list-style-type: none"> – «Камушки», – «Кочки», – «Улитка»,

		<ul style="list-style-type: none"> – ноги врозь широко; – растяжка ног; – упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях 	<ul style="list-style-type: none"> – «Побежали пальчики», – «Яблочко», – «Бревнышко», – «Бабочка», – «Верблюды», – «Корзинка», – «Змеи», – «Пантеры», – «Рыбка», – «Бегемоты» и другие
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> – игры на определение динамики музыкального произведения; – игры для развития ритма и музыкального слуха; – подвижные игры; – игры-превращения 	<ul style="list-style-type: none"> – «Карлики и великаны», – «Круг, колонна, шеренга», – «Автомобили», – «Воробьи и журавли», – «Поздороваемся», – «Собачка в конуре», – «Ракета», – «Соседи», – «Шапочка» и другие

Второй год обучения (6-7 лет)

1	Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: – дыхание с задержкой; – грудное дыхание; – брюшное дыхание; – смешанное дыхание 	<ul style="list-style-type: none"> – «Ветер», – «Воздушный шар», – «Насос», – «Подышите одной ноздрей», – «Паровоз», – «Гуси шипят», – «Волны шипят», – «Ныряние», – «Подуем» и другие
2	Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> упражнения для развития: – ручной умелости; – мелкой моторики; – координации движений рук 	<ul style="list-style-type: none"> – «Мыртышки», – «Бабушка кисель варила», – «Жук», – «Паучок», – «Чашка», – «Червячок»
3	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> – поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; – поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме 	<ul style="list-style-type: none"> – «Лепим лицо», Упругий живот», – «Ушки», – «Ладонки», – «Красивые руки», «Быстрые ноги» и другие
4	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> – хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; только на 1-й счет; 	<ul style="list-style-type: none"> – «Хлопушки», – «Гопотушки», – «Лошадки бьют копытом», – «Ловим комаров»,

		<ul style="list-style-type: none"> – выполнение движений руками в различном темпе; – различие динамики звука «громко-тихо» 	<ul style="list-style-type: none"> – «Пушистые снежинки» и другие
5	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения, направленные на развитие выдумки; – воображения творческой инициативы 	<ul style="list-style-type: none"> – «Море волнуется раз», – «Зеркало», – «Угадай кто я», – «Раз, два, три замри», – «Ледяные фигуры» и другие.
6	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> – освоение техники основных базовых танцевальных шагов; – разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле и многое другое 	Разучивание танцевальных шагов, связок и композиций
7	Классическая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой. – освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. – развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. – совершенствование защитных сил организма. И многое другое. 	Разучивание акробатических элементов: ласточка, мостик, полушпагат и другие элементы

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.)

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

«**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«**Танцевально-ритмическая гимнастика**». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«**Игропластика**» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги – формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специальный кабинет, оборудованный ковриками.

Музыкальный центр, компьютер с колонками.

Зеркало.

Стол-тумба.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон. тренера / Под ред. Д.Г. Калашникова. – М., 2019.

2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2019.

3. 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., 2017.

4. 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., 2015.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». – СПб., 2017.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2017.

7. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. – 2019. – № 4. – С. 6.