

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №138»

СОГЛАСОВАНО

Зам.зав. по ВМР

 Чикина Т.С.

«31»мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад 138»

 Денисова Л.А.



ПРОГРАММА
дополнительного образования
художественно-эстетической направленности
(вокальная студия)
«Квинтики»
для детей 5-7 лет

Педагог: Кудрявцева Марина Сергеевна

г. Рязань

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи программы.....	3
1.1.2. Основные принципы программы.....	4
1.1.3. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.2.1. Целевые ориентиры уровня развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.2.2. Технология педагогической диагностики индивидуального развития детей.....	6

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.....	8
2.1.1. Первый год обучения.....	8
2.1.2. Второй год обучения.....	11
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	14
2.3. Формы взаимодействия с родителями.....	16

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности	17
3.2. Структура организации занятий.....	19
3.3. Программно-методическое обеспечение	20
3.4. Особенности организации развивающей предметнопространственной образовательной среды.....	21
Список литературы.....	22
Приложение.....	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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 «Аэробика в детском саду» разработана для организации дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста по физическому развитию в условиях конкретного ДОУ и рассчитана на два года обучения.

1.1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи: Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными • действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья. Всестороннее гармоническое развитие тела. • Формирование музыкально-двигательных умений и навыков. • Воспитание волевых качеств. • Совершенствование функциональных возможностей организма. • Повышение работоспособности и совершенствование основных физических • качеств. Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях фитнесом решаются три основных типа педагогических задач: Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью; Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

1.1.2. Основные принципы программы

1.1.3. **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебнотренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам двух годичной подготовки. **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. **Принцип «не навреди».** Физические упражнения, применяемые в программе фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам. К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся: • заболевания в острой стадии; • тяжелые органические заболевания центральной нервной системы; • болезни сердечно-сосудистой системы; • болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни; • заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций; • болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций; • болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др. В последнее время медики допускают использование фитнес-программ при нарушениях осанки, ожирении, астме,

диабете, заболеваниях суставов и других заболеваниях с обязательным контролем соответствия тренировочных нагрузок состоянию занимающихся. **Принцип индивидуализации** – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей дошкольного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

1.1.4. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают 6 мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно

чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий. Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как фитнес, аэробика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее. Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1.2.1. Целевые ориентиры уровня развития детей старшего дошкольного возраста

Развитие крупной и мелкой моторики; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Развитие представлений о здоровом образе жизни. Восприятие здорового образа жизни как ценность. Формирование музыкально-двигательных умений и навыков. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий. Формирование правильной осанки, походки. Развитие координации движений и моторных функций.

1.2.2 Технология педагогической диагностики индивидуального развития детей

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесаэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития дошкольников используются контрольные 7 упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (Приложение 1). Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат. Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат. Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох. Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°. Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

2.1.1. Первый год обучения

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 или лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы: 1. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом. 2. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе. 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 4. Основы музыкальной грамоты. 5. Организация и проведение соревнований.

Степ - аэробика Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги).

Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы: 1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа). 2. Basic step — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол). 3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить. 4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Приставные простые шаги (simple — без смены ноги): 1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе. 2. Кнее up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе. 3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»), то же на степе.

Фитбол-гимнастика. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера. 9 Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. March — ходьба на месте. 2. Step touch — приставной шаг вправо, влево. 3. Кнее up — подъем согнутой ноги, колено вверх. Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

Упражнения на тренажерах. Ознакомление с тренажерами. Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой). Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой. Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба на корточках. Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, ногами и руками (сидя на велотренажере и сидя на скамейке) Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево. Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг. Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира.

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 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 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 стороны 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»). 10 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. 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 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; бег вокруг мяча. Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, 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 поочередным 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 («Рисуя алфавит») и др.: стоя боком или лицом к стенке — приседания 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»).

Упражнения на расслабление. Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление. Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», 11 поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», «цапля». Восстановление дыхания после физической нагрузки. Примеры игр: «Листья опадают», «Медузы на мяче», «Мороженое тает».

2.1.2. Второй год обучения

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органично связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы: 1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики. 2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом. 3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе. 4. Влияние

физических упражнений на организм спортсмена. 5. Основы музыкальной грамоты. 6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Степ-аэробика. Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги). Упражнения разучиваются как классическая аэробика, затем используются степ-платформы: 1. March — ходьба на месте (ходьба на степ, со степа). 2. Basic step — шаг правой вперед (на степ), левую приставить (на степ), шаг правой назад (на пол), левую приставить (на пол). 3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг левой вперед — в сторону по диагонали (на степ), шаг правой назад, левую приставить. 4. Mambo — шаг правой вперед (на степ), шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. 5. Cross — шаг вперед правой (на степ) — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п. Приставные простые шаги (simple — без смены ноги): 1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается), то же на степе. 2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой, то же на степе. 3. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45' («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45' («удар»), то же на степе. 4. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок, то же на степе. Приставные шаги со сменой ноги (Alternative): 1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую. 2. Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок. 3. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения). Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений. Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

Фитбол-гимнастика. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера. Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. March — ходьба на месте. 2. Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом. 4. Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх. 5. Lunge — выпад вперед, в сторону. 6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 7. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе. 8. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад. Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Упражнения на тренажерах. Ознакомление с тренажерами. Упражнения на тренажере «Бегущая по волнам». Лыжный шаг. Шаги с разной амплитудой, не держась руками. Упражнения на батуте. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов, руки вверх, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (без страховки). Упражнения на диске «Здоровье». Вращения с опорой, вращения без опоры, вращения с приседаниями, вращения отталкиваясь одной ногой. Упражнения на беговой дорожке. Ходьба, бег, ходьба спиной вперед, ходьба на корточках, отталкиваясь одной ногой (самокат) Упражнения на велотренажере. Имитация езды на велосипеде вперед и назад, сидя и стоя. Упражнения на степпере. Ходьба, ходьба с поворотом корпуса вправо и влево, ускоряя и замедляя темп. Упражнения на тренажере «Гребля». Подтягивание двумя руками, подтягивание одной рукой, опускание согнутых рук, опускание прямых рук. 13 Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг. Упражнения на скалодроме. Лазание вверх, вправо, влево, до ориентира, с изменением темпа и треков. Прыжки с высоты.

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 различном 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 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; бег вокруг мяча. Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, 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 поочередным 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 («Рисуя алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания 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 («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»).

Упражнения на расслабление. Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление. Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат. Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию с постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки. Примеры игр: «Шалтай-болтай», «Волны на животе», «Прикоснись — проснись».

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные формы их

проведения: по традиционной схеме,• построенные на подвижных играх,• круговые тренировки,• на тренажерах.• Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

Методы реализации образовательной программы. Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «Аэробика в детском саду» используются различные методы и приемы: специфические (характерные только для процесса физического воспитания)• общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).• К специфическим методам относятся: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы включают в себя: Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

Средства реализации образовательной программы. На занятиях по фитнесу используются различные средства: физические упражнения;• спортивные упражнения;• гигиенические факторы.• Данные средства направлены на развитие двигательной, игровой, музыкально-ритмической деятельности детей. 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.

2.3 Формы взаимодействия с родителями

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников. Ежегодно с родителями детей, обучающихся по программе «Аэробика в детском саду», проводится тематическое собрание «Роль физического воспитания в дошкольном детстве». Родители узнают о том, какое значение имеет физическая культура для воспитания и развития дошкольников, знакомятся с принципами и содержанием программы. В течение учебного года проводятся индивидуальные консультации для ознакомления родителей с динамикой физического развития детей, открытые занятия с участием родителей. В конце учебного года проводится отчетное мероприятие. Таким образом, используются такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей и детей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности

Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности занимающихся и запросов родителей. Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие допуск врача. Максимальная наполняемость групп — 18 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. Группа по

детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада, имеющие допуск врача. Максимальная наполняемость групп — 18 человек. Количество тренировочных занятий в неделю — 2, продолжительность занятия — 30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния. При планировании и проведении занятий с детьми 5-7 лет учитываются их возрастные особенности и нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Уделяется 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. Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние ребёнка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у детей активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт, что особенно важно для периода дошкольного детства. Упражнения и задания в большинстве случаев носят сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Типы физических 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%. 18 Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития. Контрольное занятие. Поводится в начале и конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

Октябрь

Вводные занятия 2. Строевые упражнения, перестроения 2. Диагностика 2. Занятия на тренажерах 2. Всего: 8 занятий.

Ноябрь

Степ-аэробика 4. Занятия на скалодроме и тренажерах 4. Всего: 8 занятий.

Декабрь

Фитбол-гимнастика 4. Занятия на скалодроме и тренажерах 4. Свободное творчество 1. Всего: 9 занятий

Январь

На подвижных играх 1. «Школа мяча» 1. «Школа скакалки» 2. Занятие на скалодроме и тренажерах 2. Всего: 6 занятий.

Февраль

Степ-аэробика 3. На подвижных играх 1. Занятие на скалодроме и тренажерах 4. Свободное творчество 1. Всего: 9 занятий.

Март

«Волшебный обруч» 1. «В цирке» 1. «Аэробика для детей» 1. На подвижных играх 1. Занятие на скалодроме и тренажерах 4. Всего: 8 занятий.

Апрель

Повторение ранее изученных композиций 2. Свободное творчество 2. На подвижных играх 2. Занятия на скалодроме и тренажерах 2. Всего: 8 занятий.

Всего в год: 56 занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Второй год обучения

Октябрь

Вводные занятия 2. Диагностика 2. Строевые упражнения 2. Занятия на тренажерах 3. Всего: 9 занятий.

Ноябрь

Шаги и прыжки классической аэробики 2. Классическая аэробика с использованием степ-доски 4. Занятия на скалодроме и тренажерах 2. Всего: 8 занятий.

Декабрь

Фитбол-гимнастика 4. Занятия на скалодроме и тренажерах 4. Свободное творчество 1. Всего: 9 занятий.

Январь

На подвижных играх с использованием степ-доски и мяча-фитбола 1. «Школа мяча» 1. «Школа скакалки» 2. Занятия на скалодроме и тренажерах 2. Всего: 6 занятий

Февраль

Степ-аэробика «Воздушная кукуруза» 3. Занятия на скалодроме и тренажерах 3. Свободное творчество 1. Всего: 7 занятий.

Март

«Аэробика сидя на фитболе» 4. На подвижных играх 1. Занятия на скалодроме и тренажерах 3. Свободное творчество 1. Всего: 9 занятий.

Апрель

Повторение ранее изученных композиций 2. На подвижных играх 2. Занятия на скалодроме и тренажерах 2. Свободное творчество 2. Всего: 8 занятий. Всего в год: 56 занятий.

Перспективное планирование представлено в Приложении

2.3.2 Структура организации занятий включает 3 части.

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

2. 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 степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения задания, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи 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.

3.2. Программно-методическое обеспечение программы

Программа разработана на основе программ для детей дошкольного возраста: «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/• Под ред. Н.В. Микляевой. — М.: АРКТИ, 2012. — 104 с. (Растем здоровыми), «Са-Фи-Дансе» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для ДОУ

(авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина), • 21 «Ритмическая мозаика», программа по ритмической пластике для детей • (автор А.И. Буренина).

3.3. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды

Для успешной реализации разработанной программы необходимо создание ряда условий: Спортивный зал; • Спортивное оборудование и инвентарь: • — гимнастические стенки, скамейки, маты; — степ-платформы; — коврики для аэробики; — фитбольные и пластилиновые мячи («Фигурный», «Массажный»); — мягкие модули, модульные «туннели», «кочки»; — скакалки; — обручи; — барьеры для перелезания; — канат; — ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры. Тренажерный зал; • Спортивные тренажеры • беговые дорожки — степперы — бегущая по волнам — батуты разного диаметра — силовой тренажер — гребля нижняя — велотренажеры — твистер — диски здоровья — скалодром — музыкальная аппаратура.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Е., Краснова Г.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 М.М. 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. Лисицкая 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. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕСДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». — СПб., 2007
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2007
16. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. — 2009. - № 4. - С. 6.