

Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка детский сад № 24» города Ишима

Принята на заседании
педагогического совета № 7
от « 31 » августа 20 21 г.
Протокол № 7

Утверждаю
директор МАДОУ ЦРР д/с №24
С.А. Кабакова
« 31 » августа 20 21 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивная направленности
«Фитнес для малышей 3»**

Срок реализации 3 года
Возраст обучающихся 2-5 лет

Разработчик: воспитатель
МА ДОУ ЦРР д/с №24
Шарамко Кристина Николаевна

Ишим, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для малышей 3» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
- Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста, рассчитана на 3 год обучения детей в возрасте от 2 до 5 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Фитнес – хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Актуальность реализации программы

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и

воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка и профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

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

Детский фитнес — это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка,

с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Обучающая задача:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающая задача:

- Развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательная задача:

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 год обучения детей 2-5 лет с разным уровнем физического развития. Занятия проводятся 8 раз в месяц фронтально, продолжительностью 30 минут. Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности.

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: подгрупповая, количество занятий - 2 раза в неделю по 30 минут.

Программа реализуется в группах обучающихся до 10 человек одного возраста.

Занятия дополнительной образовательной услуги организуются круглый год. В январе в связи с каникулами занятия начинаются с третьей недели.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Отчетное занятие в индивидуальной или подгрупповой форме с присутствием родителей проводится не менее 1 раза в год.

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей (см. Приложение 1) Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. (см. Приложение 2). В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

Особенности организации.

Первая (водная часть) направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроения.

Вторая (основная часть) включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

Третья (заключительная часть) восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Условия реализации

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;

5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Ожидаемые результаты. К концу обучения

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет

согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

- Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков

Требования техники безопасности в условиях реализации программы.

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. В физкультурном зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой и в спортивной форме.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом.

2.3. В случае недомогания или травмы ребенка педагог незамедлительно должен обратиться к медицинскому работнику.

2.4. Воспитанники обязаны качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению упражнений.

2.5. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

Запрещается во время занятия:

употреблять пищу и жевать жевательные резинки;

трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя;

запрещается опираться, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы;

После занятий в физкультурном зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

4. Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение.

Учебный план
Первый год обучения

| № | Название раздела | Количество часов | | | Диагностика |
|---|---|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | Общее | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика стартовых знаний |
| 2 | Основы здорового образа жизни - Безопасность жизнедеятельности. - Профилактика заболевания и средства восстановления. -Режим дня и гигиена. - Самомассаж | 24 | 12 | 12 | |
| 3 | Общая подготовка -Общеразвивающие упражнения. -Упражнения на ориентацию в пространстве -Упражнения с предметами. Прыжки. -Упражнения в партере. -Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость | 12 | 6 | 6 | |
| 4 | Специальная подготовка. Аэробика классическая -Классификация базовых шагов и освоение техники». | 22 | 10 | 10 | |

Второй год обучения

| № | Название раздела | Количество часов | Количество часов | | | Диагностика |
|--|---|------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | | Общее | Теория | практика | |
| | -Разучивание и освоение комбинаций | | | | | |
| | классического аэробики с серией | | | | | |
| 1 | беговых и прыжковых упражнений | | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика стартовых знаний |
| | Вводное занятие | | | | | |
| 5 | Контрольные задания | 12 | 6 | 5 | | |
| | Основа здорового образа жизни | | | | | |
| 62 | Заключительное занятие - Основы физиологии. - Безопасность | 1 | 0 | 1 | | Диагностика итоговых знаний |
| | жизнедеятельности | 72 | 32,5 | 39,5 | | |
| | Всего часов | | | | | |
| | Общая подготовка | | 12 | 6 | 6 | |
| Дополнительные занятия в 01.06.-31.08. | | | | | | |
| | Игровая активность в сочетании с элементами | | | | | |
| | Практические занятия | 28 | 0 | 28 | | |
| 4 | Специальная подготовка Фитбол Базовый шаг, совершенствование техники. | | 22 | 10 | 12 | |
| 5 | Силовая подготовка Аэробика силовая: Сплит Упражнения с отягощениями (ВЧТ) Упражнения с отягощениями НЧТ) | | 12 | 6 | 6 | |
| 6 | Заключительное занятие | | 1 | 0 | 1 | Диагностика итоговых знаний |
| | Всего часов | | 72 | 34,5 | 37,5 | |
| Дополнительные занятия с 01.06.-31.08. | | | | | | |
| | Практические занятия | | 28 | 0 | 28 | |

Третий год обучения

| № | Название раздела | Количество часов | | | Диагностика |
|---|------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | Общее | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика стартовых знаний |

| | | | | | |
|--|--|----|------|------|-----------------------------|
| 2 | Основы здорового образа жизни - Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. | 24 | 12 | 12 | |
| 3 | Общая подготовка Игровая активность в сочетании с элементами акробатики | 12 | 6 | 6 | |
| 4 | Специальная подготовка Аэробика классическая Совершенствование аэробного стиля Степ – аэробика Классификация и базовые шаги. Освоение техники. Аэробика танцевальная Ознакомление и совершенствование | 22 | 10 | 12 | |
| 5 | Силовая подготовка Аэробика силовая: Сплит (круговая) Упражнения с отягощениями (ВЧТ, НЧТ) Коррекция телосложения | 12 | 6 | 6 | |
| 6 | Заключительное занятие | 1 | 0 | 1 | Диагностика итоговых знаний |
| | Всего часов | 72 | 34,5 | 37,5 | |
| Дополнительные занятия с 01.06.-31.08. | | | | | |
| | Практические занятия | 28 | 0 | 28 | |

Календарно-тематический план

Первый год обучения

| № | Тема занятий | Количество часов | | | Диагностика |
|---|--------------|------------------|--------|----------|-------------|
| | | общее | теория | практика | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|---------------------------|----|------|------|------------------------------|
| 1 | «Здравствуй друг» | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика стартовых знаний |
| 2 | « Мы за безопасность» | 8 | 4 | 4 | |
| | «Здоровячки» | 8 | 4 | 4 | |
| 3 | «Сильные, ловкие, умелые» | 9 | 4 | 5 | |
| 4 | «Мы шагаем дружно» | 9 | 4 | 5 | |
| 5 | «Заключительное занятие» | 1 | 0 | 1 | Диагностика итоговых знаний |
| | Всего часов | 72 | 32,5 | 39,5 | |
| Дополнительные занятия с 01.06.-31.08. | | | | | |
| | Практические занятия | 28 | 0 | 28 | |

Второй год обучения

| № | Тема занятий | Количество часов | | | Диагностика |
|--|---------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | общее | теория | практика | |
| 1 | Введение | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика стартовых знаний |
| 2 | «Будь здоров и осторожен» | 12 | 6 | 6 | |
| 3 | «Увлекательный фитбол» | 12 | 6 | 6 | |
| 4 | «Аэробика» | 11 | 5 | 6 | |
| | «Вместе весело шагать» | 11 | 5 | 6 | |
| 5 | «В здоровом теле, здоровый дух» | 12 | 6 | 6 | |
| 6 | Заключительное занятие | 1 | 0 | 1 | Диагностика итоговых знаний |
| | Всего часов | 72 | 34,5 | 37,5 | |
| Дополнительные занятия с 01.06.-31.08. | | | | | |
| | Практические занятия | 28 | 0 | 28 | |

Третий год обучения

| № | Тема занятий | Количество часов | Диагностика |
|---|--------------|------------------|-------------|
|---|--------------|------------------|-------------|

| | | | | | |
|--|---------------------------|-------|--------|----------|------------------------------|
| | | общее | теория | практика | |
| 1 | Введение | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика стартовых знаний |
| 2 | «Самые здоровые и ловкие» | 12 | 6 | 6 | |
| 3 | «Мы акробаты» | 12 | 6 | 6 | |
| 4 | «Веселая аэробика» | 11 | 5 | 6 | |
| | «Я танцую» | 11 | 5 | 6 | |
| 5 | «Полоса препятствий» | 12 | 6 | 6 | |
| 6 | Заключительное занятие | 1 | 0 | 1 | Диагностика итоговых знаний |
| | Всего часов | 72 | 34,5 | 37,5 | |
| Дополнительные занятия с 01.06.-31.08. | | | | | |
| | Практические занятия | 28 | 0 | 28 | |

Календарный учебный график Первый год обучения

| Наименование группы | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия | Всего ак. часов в год | Кол-во ак. часов в неделю |
|---------------------|---|--|-----------------------|---------------------------|
| Группы №1 | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2*20 мин. | 72 | 2 |
| | с 1 сентября по 31 августа (50 уч. недель) | 2*20 мин. | 100 | |

Второй год обучения

| Наименование группы | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия | Всего ак. часов в год | Кол-во ак. часов в неделю |
|---------------------|---|--|-----------------------|---------------------------|
|---------------------|---|--|-----------------------|---------------------------|

| | | | | |
|-----------|---|-----------|-----|---|
| Группы №1 | с 1 сентября по 31мая (36 уч. недель) | 2*25 мин. | 72 | 2 |
| | с 1 сентября по 31августа (50 уч. недель) | 2*25 мин. | 100 | |

Третий год обучения

| Наименование группы | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия | Всего ак. часов в год | Кол-во ак. часов в неделю |
|---------------------|---|--|-----------------------|---------------------------|
| Группы №1 | с 1 сентября по 31мая (36 уч. недель) | 2*30 мин. | 72 | 2 |
| | с 1 сентября по 31августа (50 уч. недель) | 2*30 мин. | 100 | |

Содержание программы Первый год обучения

| Раздел | Тема занятий | Программное содержание | Задачи |
|-----------------|-------------------|------------------------|----------------------------------|
| Вводное занятие | «Здравствуй друг» | | -Формировать интерес к занятиям; |

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--|---|
| | | Приветствие. Основные правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности. Знакомство с детьми. Что такое фитнес. | -Формировать дружеское отношение друг к другу |
| Основы здорового образа жизни | « Мы за здоровый образ жизни» | Значение и правила физического воспитания. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия. Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене и занятий спортом, личная гигиена. | -формировать соблюдение правил и меры предосторожности на занятиях в зале -формировать соблюдение рациональной последовательности упражнений. -формировать соблюдение режима для и систематическое занятие спортом. |
| Общая подготовка | «Сильные, ловкие, умелые » | <i>№1. Упражнение на ориентацию в пространстве:</i> ходьба по кругу, диагональ. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. <i>№2. Упражнения стоя. Прыжки</i> Правильное дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций. Упражнения стоя, прыжки с | -формировать умение ориентироваться в пространстве; -научить перестраиваться из одного рисунка в другой; - разогреть мышцы; - учить правильной осанке при выполнении движений; -развить чувство ритма. -учить правильной осанке при выполнении движений; -развивать координацию движений; |

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------|--|--|
| | | <p>включением движений рук. №3. Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени. №4. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость - «Полушпагат» - «Рыбка»; - «Кошечка ласкается - сердится»; №5. Динамические упражнения: - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе); - перекаты (назад, в сторону, вперед) - стойка на руках;</p> | <p>-обучить детей танцевальным движениям; -формировать пластику, культуру движения, их выразительность; -укрепить мышцы спины, живота; -формировать правильную осанку; -повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти. формировать навыки пластичности движений</p> |
| <p>Специальная подготовка</p> | <p>«Мы шагаем дружно»</p> | <p>Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку . №6. Упражнения с фитболм: -прокатывания фитбола по полу, по скамейке, - между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; -отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</p> | <p>-формировать устойчивое равновесие и правильную осанку. - принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, - принимать помощь от взрослого и сверстников. -чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности. -под контролем педагога технично выполнять движения. -внимательно и своевременно</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>– передача фитбола друг другу, броски фитбола; –игры с фитболом</p> <p><i>№ 1 Движения ногами</i> <u>Обычная ходьба– марш</u> на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу. <u>Ходьба ноги врозь– ноги вместе .</u> с продвижением вперед; с продвижением назад с поворотом направо, налево, кругом. <u>Выставление ноги на носок</u> выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела</p> <p><u>Выставление ноги с пятки на носок</u> <u>Приставной шаг</u></p> | <p>следовать рекомендациям педагога. -ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики -проговаривать последовательность действий. -совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии. - формировать правильную осанку; - содействовать профилактике плоскостопия; - повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. -приобщение ребенка к здоровому образу жизни. -формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. -расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии -развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| | | вперед, назад, в сторону с двойным или многократным повторением в одном направлении. | -воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры |
| | «Заключительное занятие» | | |

Второй год обучения

| Раздел | Тема занятий | Программное содержание | Задачи |
|-------------------------------|---------------------------|--|---|
| Вводное занятие | «Физкульт привет» | Приветствие. Повторение основных правил поведения в спортивном зале и правил техники безопасности. Занимательная разминка Дыхательная гимнастика Общеразвивающие упражнения с кубиками | -Формировать общую культуру личности ребенка; -вспомнить, закрепить материал прошлого года; -формировать интерес к занятиям; - закрепить материал прошлого года; - закрепить материал прошлого года. |
| Основы здорового образа жизни | «Будь здоров и осторожен» | Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие различных органов и систем организма. Правила разминки перед | -формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, -о чувствах и мыслях; обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; -закаливание детского организма; формирование |

| | | | |
|------------------|-------------|--|--|
| | | упражнениями на растягивание. | правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, - достижение полноценного физического развития. |
| Общая подготовка | Веселый мяч | №1 Упражнения с фитболом -прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; -отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; –передача фитбола друг другу, броски фитбола; –игры с фитболом: Игры:«Догони мяч»,«Попади мячом в цель»,«Вышибалы», «Докати мяч»(варианты:толкай ладонями;толкай развернутой ступней) -Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: | - Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. -Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. -Формирование правильной осанки. -Развитие согласованности и координации движений. -Приобщение ребенка к здоровому образу жизни. -Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. -Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| | | <p>одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-№2 Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p> <p>№3«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p> | <p>. -Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.</p> <p>-Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры.</p> <p>-Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки.</p> |
| <p>Специальная подготовка</p> | <p>«СтепАэробика»</p> <p>«Вместе весело шагать»</p> | <p>№1Бег между степами;</p> <p>-обычный бег;</p> <p>-бег с захлестывание голени назад;</p> <p>-бег с высоким подниманием колена;</p> <p>-бег с ускорением и замедлением;</p> <p>-подскоки;</p> <p>-ходьба с имитационными движениями брасса;</p> <p>№2Степ аэробика</p> <p>-ходьба на степе, Приставной шаг вперед, назад, в сторону с двойным или многократным повторением</p> <p>Игры малой подвижности «тик-так»с использованием</p> | <p>-Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;</p> <p>- Развивать координацию движений;</p> <p>- Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;</p> <p>- Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим</p> |

| | | | |
|--------------------|---------------------------------|---|---|
| Силовая подготовка | «В здоровом теле, здоровый дух» | <p>игрового стрейчинга и «Журавль №3“Избежать плоскостопия”.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка -Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. -Ходьба по массажной дорожке. <p>Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка”</p> <p>№1 Упражнение силового блока.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ряд упражнений с гантелями в одной и двух руках -Круговая деятельность. -Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: -приседание на ширине плеч, с опорой и без, с предметом и без; -выпады вперед, назад, в сторону, в движении; -махи ногами; -перекаты с ноги на ногу; | <p>упражнениям и желание заниматься физкультурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. -Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. -Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни. -Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков |
| | «Заключительное занятие» | | |

Третий год обучения

| Раздел | Тема занятий | Программное содержание | Задачи |
|------------------------|-------------------|---|---|
| Вводное занятие | «Здравствуй друг» | Приветствие. Повторение основных правил поведения в | -Формировать общую культуру личности ребенка; |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | спортивном зале, правила техники безопасности. Занимательная разминка | -вспомнить, закрепить материал прошлого года; -формировать интерес к занятиям; - закрепить материал прошлого года; - закрепить материал прошлого года. |
| Основы здорового образа жизни | «Быть здоровым- значит быть счастливым.» | Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие различных органов и систем организма. | -формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, -о чувствах и мыслях; обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; -закаливание детского организма; формирование правильной осанки, жизненно- необходимых двигательных действий и культурно- гигиенических навыков и умений, - достижение полноценного физического развития. |
| Общая подготовка | «Увлекательная акробатика» | №1Аэробика Руки вперед, вверх, в стороны, вниз. -шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по -шага в каждую сторону, затем две | - Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. -Удовлетворение естественной потребности в разных формах |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>руки вперед, в стороны.</p> <p>-шаг в сторону, поднять руки вверх, опустить вниз, то же в другую сторону.</p> <p>-руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</p> <p>-наклоны вперед, Правое, левое плечо вперед по очереди.</p> <p>-вращение бедрами вправо, влево.</p> <p>-круговые движения рук перед собой с хлопком.</p> <p>-руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой рукой.-руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</p> <p>-наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</p> <p>-вращения кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> | <p>двигательной активности.</p> <p>-Формирование правильной осанки.</p> <p>-Развитие согласованности и координации движений.</p> <p>-Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.</p> <p>-Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом.</p> <p>-Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии .</p> <p>-Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.</p> <p>-Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры.</p> <p>-Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки.</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| <p>Специальная подготовка</p> | <p>«Аэробика танцевальная»</p> | <p>№1 Освоение техники основных базовых танцевальных шагов -Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами; -Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;</p> <p>№2 Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;</p> | <p>-Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей; - Развивать координацию движений; - Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость; - Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание; - Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой. -Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. -Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. -Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни. -Формирование и совершенствование</p> |
| <p>Силовая подготовка</p> | <p>«Аэробика для здоровечков»</p> | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>-Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;</p> <p>-Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;</p> <p>- Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;</p> <p>- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;</p> <p>- Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног</p> | <p>двигательных умений и навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание; - Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой. -Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. -Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. -Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни. -Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|-----------------------------|------------------------|--|
| | | перед приземлением. | |
| | «Заключительное занятие» | | |

Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг» - Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты освоения программы

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

3 балла — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (1,2,3).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных психологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |

| Уровни развития | Количество детей | Результаты контроля по группе в целом |
|------------------------|-------------------------|--|
| Низкий | | |
| Средний | | |
| Высокий | | |