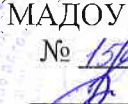


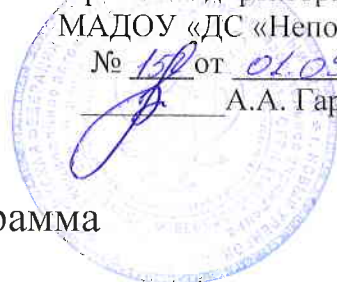
**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад «Непоседы»**

**г. Новый Уренгой**

**ПРИНЯТО**

На заседании Педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2017г.

Утверждена  
Приказом директора  
МАДОУ «ДС «Непоседы»  
№ 152 от 01.09.2017г.  
  
А.А. Гарина



**Дополнительная образовательная программа  
«Фитнеслайн»  
(физкультурно-спортивной направленности)**

**для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет**

**Руководитель:**

Инструктор по физической культуре  
Михайлова Ольга Николаевна

**г. Новый Уренгой**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>2</b>
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Актуальность	3
1.3 Цели и задачи	3
1.4 Принципы построения образовательной программы	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	4
<b>2.Содержательный раздел</b>	<b>5</b>
2.1 Содержание образовательной программы	5
2.2Формы реализации образовательной деятельности	7
2.2Условия реализации программы	8
2.3 Методы реализации программы	8
<b>3.Организационный раздел</b>	<b>8</b>
3.1 Методические приемы работы	8
3.2 Материально техническое обеспечение	10
3.3 Контроль и оценка	10
3.4 Шкала оценок по 12 бальной системе	10
3.5 Список литературы	11
Приложение №1	13

# 1. Целевой раздел

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение - система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг - вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и

духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

## **1.2 Актуальность**

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

Рассчитывать на то, что дети сами будут бегать и прыгать на улице тоже не приходится. Девять месяцев длится северная зима и несколько месяцев стоит полярная ночь. Дети систематически находятся в помещении с искусственным освещением. Но нельзя же махнуть рукой на детское здоровье, надо что-то делать. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

## **1.3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **Цели программы:**

1. Развитие физического состояния детей младшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера.
2. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
3. Обучение детей основам фитнес-аэробики.

### **Задачи программы:**

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью

предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.

4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила выносливость, скорость.

5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Сроки реализации программы: 1 год**

Проведение с октября по май

**Программа рассчитана для детей: 4 – 7 лет**

Время проведения занятий – 30 минут

Количество занятия в год - 32

#### **1.4 ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель - главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

#### **1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

##### **ОПИСАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Дети, обучающиеся по курсу «FITNESS LINE», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое

тело.

Личностно — ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, **самостоятельному** продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

### **Результаты обучения (к концу учебного года)**

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса - это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии.

#### ***Дети должны знать:***

- \* все основные понятия;
- \* манеру исполнения тех или иных движений.

#### ***Дети должны уметь:***

- делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;
- \* выполнять, показывать повадки животных;
- \* работать на степе;
- \* выполнять хореографические движения;
- \* уметь слушать музыку;
- \* делать упражнения правильно.

## 2.Содержательный раздел.

### 2.1 СОДЕРЖЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Теория	Содержание	Знания, умения, навыки, приобретаемые воспитанниками.
Упражнения на профилактику плоскостопия. Осанки.	Правильное и неправильное развитие стопы. Гимнастика для ног. Ходьба по шведской стенке. Носки на себя - натянули. Круги стопами в положении сидя на полу, ноги вместе. Пройти по спец.коврику. Передавать друг другу платочек пальцами ног и другие упражнения. Определение правильной осанки. Значение правильной осанки Скелет - это основа человека - каркас, на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Упражнения: Круги плечами. Стараться соединить лопатки. Кошка точит когти. Кузнечик. Прямая спина. Длинная шея. Карандаш.	Иметь представление о плоскостопии и способах его профилактики. Уметь правильно выполнять упражнения. Знать о правильной осанке. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначение скелета человека.
Ритмика	Основные базовые шаги под музыку. Упражнения с предметами.	Знать основные базовые шаги, уметь слушать музыку. Владеть предметами.
Упражнения на развитие силы и гибкости	Крылья. Мельница.	Уметь правильно выполнять упражнения.

	Собираем землянику. Велосипед. Берёзка. Кошка сердится. Кошка лезет под забор. Самолёт. Ножницы. Коробочка. Комочек. Бабочка. Кораблик. Уголок. Кузнечик (в упоре лёжа) и др.	
Классическая аэробика	Основные базовые шаги Прыжки Амплитуды движений руками	Знать названия основных базовых шагов, прыжков, движения руками. Уметь правильно выполнять движения.
Дыхательные упражнения.	При восстановлении после аэробной нагрузки Вдох на 4 счёта - выдох на 4 счёта.	Уметь правильно дышать во время занятий.
Подвижные игры.	Море волнуется раз ... Воробьи и вороны. Ребята, руки в стороны! Поймай дракона за хвост. Третий - лишний и др.	Умение взаимодействовать, дисциплинированность. Усвоение норм произвольного поведения.
Подготовка программы для показательных выступлений	Программа по классической аэробике.	Способность применять полученные за год знания и умения.

## 2.2 Формы реализации образовательной деятельности

Основной формой реализации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная



И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Подвижные игры

### **2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Главным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель студии. Он выступает в разных качествах: хореограф, акробат, инструктор по аэробике. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство фитнеса, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у студийцев.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов в студии необходимы следующие условия:

### **2.4 МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Словесные методы**

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

#### **2. Наглядные методы**

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

#### **3. Практические методы**

- Элементы фитнес-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

## 3. Организационный раздел

### 3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ РАБОТЫ.

Методическая работа «Фитнес лайн» предусматривает возможность развития физических умений и навыков в спортивной деятельности и предполагает овладение обучающимися основами техники фитнеса.

Курс «Фитнес лайн» рассчитан на один год обучения, построен на индивидуальной и групповой форме работы с детьми в пределах времени, отведенного типовым учебным планом.

Занятия проходят в спортивном зале в ДООУ. Во время проведения мероприятия и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

Процесс обучения должен идти совершенно естественно в соответствии с возрастным развитием детей. Успешность занятий зависит от умения руководителя студии создать комфортные условия, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно-развивающая среда будет способствовать своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов.

В работе с детьми разного возраста необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Поставленные задачи решаются в комплексе на каждом занятии через заявленные виды деятельности.

Программа курса «Фитнес лайн» в целом, а особенно ее практическая часть, очень

важны для дошкольников, так как на занятиях ребята учатся своим небольшим, но важным творчеством дарить людям радость, улыбку и праздник. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат - сотворчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

### **3.2 Материально техническое обеспечение**

#### **Материальная база:**

1. Зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Степы

#### **Фонотека:**

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

**Форма** (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды.)

### **3.3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА.**

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника студии параллельно с общей рефлексией деятельности.

Для определения уровня развития коллектива, общей психологической атмосферы в студии предусмотрена совместная работа с психологом, проведение социометрических исследований.

Контроль за достижениями обучающихся нежелательно проводить по оценочной 5-ти бальной системе, так как это может снизить интерес обучающихся к данному курсу.

Для отслеживания результатов обучения детей разработана 12-ти бальная система обучения.

### 3.4 ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

**Начальный уровень** (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

**Средний уровень** (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

**Достаточный уровень** (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

**Высокий уровень** (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся как в процессе деятельности, так и в творческих событиях. В конце учебного года дошкольники участвуют в творческих отчетах. Кроме того, психолог проводит тестирование. Педагог делает мониторинг развития в процессе обучения. Результаты личностного и творческого роста ребенка заносятся в личную карту обучающегося, которая хранится в Центре дополнительного образования.

### 3.5 Список литературы

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. - 200. - №7. - С.97-126.
3. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.

6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика - и потребность, и необходимость. // Народное образование. - 2001.- №1. - С. 116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. - 2002. - №1.- С.35-46.
11. Подласый И.П. Педагогический диагноз - средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. - 2003. -№5. - С. 109-117.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Физкультура - ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
17. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
18. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
19. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
20. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. - 2004. - №6. - С.24-27.

## Учебно-тематический план (приложение №1)

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Упражнения для профилактики плоскостопия .Осанка	1	2	3
2.	Ритмика		5	5
3.	Упражнения на развитие силы и гибкости.	0,5	5	5,5
4.	Классическая аэробика	0,5	5	5,5
5.	Дыхательные упражнения		2	2
6.	Подвижные игры		2	2
7.	Подготовка программы для показательных выступлений		9	9
	Всего учебных часов в год:			32

