

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 83 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара**

Принята

Педагогическим советом
Протокол №
от __ августа 20 г.

Утверждаю

Директор
подпись
__ августа 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Фитнес - аэробика»

Направленность: физкультурно - спортивная
Для учащихся 5- 7 лет

Срок обучения 2 год
обучения

Составитель: Мийна Т.В.
педагог дополнительного
образования

Содержание:

1	Пояснительная записка.....	3
2	Содержательный раздел	
2.1	Учебно - тематический план.....	6
2.2	Содержание изучаемого курса.....	6
3.	Комплекс организационно – педагогических условий	
3.1	Годовой календарный учебный график.....	11
3.2	Условия реализации программы.....	12
4.	Список литературы.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной программы разработано с учетом:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- муниципальных правовых актов;
- Устава образовательной организации;
- Образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 83».

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений).

Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Дополнительные занятия физическими упражнениями отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе. Относительность связана с тем, что в дошкольном возрасте выбор занятий осуществляют родители, исходя из интересов и склонностей ребенка. По всем остальным требованиям дополнительные занятия физическими

упражнениями идентичны обязательным занятиям: систематичность, квалифицированное педагогическое руководство, наличие программы.

При определении места дополнительных занятий в физической культуре дошкольников они могут быть отнесены к пролонгированной разновидности базовой физической культуры, так как вне рамок обязательных занятий решают задачи повышения уровня физической подготовленности и укреплении здоровья детей.

Виды занятий, которые относятся к пролонгированной разновидности базовой физической культуры, во многих странах обозначаются термином **фитнес**. То есть дополнительные занятия физическими упражнениями дошкольников относятся к **детскому фитнесу**.

Следует отметить, что если для взрослых занятия фитнесом решают в первую очередь задачи поддержания физической формы, то для детей — это возможность поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности, возможность построения того образа жизни, который поможет им успешно реализоваться в будущем.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма.

В соответствии с особенностями учащихся старшего дошкольного возраста продолжительность учебного занятия не может превышать 25 минут, что соответствует 1 ак. час.

Как сказано в «Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает: формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Поэтому целью программы является укрепление физического здоровья детей через занятия фитнес - аэробики.

Задачи программы:

Образовательные:

- Приобретение знаний о правильности выполнении упражнений на фитбол мячах, тренажёрах и на степсах.
- Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении упражнений.
- Получение первичного личного опыта в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.

Воспитательные:

- Формирование правильного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- Выработка позитивного отношения к выполнению упражнений.

Развивающие:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Ожидаемые результаты по программе

№	Задачи	Результат по задаче	Промежуточная аттестация по задаче
1.	Образовательные: - Приобретение знаний о правильности выполнении упражнений на фитбол мячах, тренажёрах и на степсах. - Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении упражнений. - Получение первичного личного опыта в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.	- У детей есть знания о правильности выполнения упражнений на фитбол мячах, тренажёрах и на степсах. - Приобретены навыки правильного дыхания при выполнении упражнений. - Получен первичный опыт в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.	Открытые занятия
2	Воспитательные: - Формирование правильного отношения к своему здоровью и элементарные потребности в здоровом образе жизни; - Выработка позитивного отношения к выполнению упражнений.	- Сформировано правильное отношение к своему здоровью и элементарные потребности в здоровом образе жизни; - Выработано позитивное отношение к выполнению упражнений.	Открытые занятия
3	Развивающие: - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и	- Развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота,	Открытые занятия

координационные способности; - Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; - Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;	гибкость; - Развита и усовершенствована координация движений и равновесия; - Развита сила мышц, ребёнок поддерживает правильную осанку.	
--	---	--

Ожидаемые результат по программе – через выполнение физических упражнений на фитбол – мячах, тренажёрах и на степах укрепить физическое здоровье учащихся.

Итоговая аттестация по программе проводится в виде открытых занятий для родителей.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

Первый год обучения.

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Встреча друзей»	1
2	Занятия на фитбол мячах	«Фитбол – гимнастика»	20
3	Занятия на тренажёрах	«Малыши - крепыши»	21
4	Занятия на степах	«Топ, топ, топает малыш!»	20
5	Открытые занятия для родителей		2
ИТОГО:			64

Второй год обучения.

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Встреча друзей»	1
2	Занятия на фитбол мячах	«Фитбол – гимнастика»	19
3	Занятия на тренажёрах	«Мы – силачи!»	22
4	Занятия на степах	«Весёлый степ»	20
5	Открытые занятия для родителей		2
ИТОГО:			64

2.2 Содержание изучаемого курса

Первый год обучения.

Тема занятий	Задачи занятий	Раздел	Рекомендуемые упражнения
«Встреча друзей»	- Познакомить детей с новым спортивным оборудованием.	Вводное занятие	Игры с мячиками: «Догони мяч», «Прокати мяч по скамеечке», «Докати мяч», - Игра «Посмотри и объясни»
«Фитбол – гимнастика»	- Продолжать учить сохранять правильную осанку - Продолжать учить детей правильному дыханию и выполнению упражнений на фитбол мячах из различных исходных положений. – Упражнять в сохранении равновесия и координации.	-Игры – задания - Игры – путешествия - Игровые упражнения - Сюжетные занятия	-«Покачаемся», «Вертолет», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Черепашка», «Ленивец», «Пловец», «Волна», «Силач», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Мост», «Спортивная ходьба», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Расслабились», «Болит голова», «Поезд», «Потанцуем», «Хлопки под ногами», «Мы - медведи», «Ворота», «Погреемся», «Передай мяч», «Мы – самолёты», «Подними ноги», «Перекат на спине», «Растяжка», «Крокодил», «Покажи носок», «Обопрись на мяч», «Дотянись», «Насос», «работают руки», «Работают ноги», «Пружинка», «Колобок» и др. - Подвижные игры: «Пятнашки сидя», «Пятнашки стоя», «Тоннель», «Горячая картошка», «Бой петухов» - Игры – эстафеты: «Улитка», «Перекати поле», «Кто быстрее до флажка»
«Малыши - крепыши»	- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами. - Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки. -Укреплять мышечный тонус в двигательной активности. - Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру. - Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.	- Упражнения	- упражнения на беговой дорожке - упражнения на диске - упражнения на тренажёре «Бегущая по волнам» - упражнения на тренажёре «Баттерфляй» - упражнения на тренажёре «Гребля» - упражнения на тренажёре «Велосипед» - прыжки на батуте - релаксация в «Сухом бассейне»

	- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.		
«Топ, топ, топают малыши!»	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с основными видами движений на ступах и возле них; - Укреплять и развивать сердечно – сосудистой и дыхательной систему. - Формировать осанку, костно – мышечного корсета. - Развивать координации движений. - Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения - Игры – задания - Подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - Поднимание плеч вверх-вниз. - Ходьба обычная на месте на ступе. - Приставной шаг вперед со ступа на пол и обратно на ступ. - Приставной шаг назад. - Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п. - Выпад ногой вперед, руки в стороны. - Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступ-доски; вернуться в и.п. - Приставной шаг на ступ-доске с полуприседанием - Поворот вправо (влево), ногу назад за ступ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п. - Беговые упражнения. - Полуприседания с круговыми движениями руками. - Прыжковые упражнения. - Перестроение со ступами в круг. «Кто самый быстрый», «Мышь и угол», «Не оставайся на зеле», «Пингвины на льдине»

Второй год обучения.

Тема занятий	Задачи занятий	Раздел	Рекомендуемые упражнения
«Встреча друзей»	<ul style="list-style-type: none"> - Напомнить детям о правилах работы на тренажерах. - вспомнить правила безопасности. 	Вводное занятие	Игры с мячиками: «Догони мяч», «Прокати мяч по скамеечке», «Докати мяч», - Игра «Посмотри и объясни»
«Фитбол – гимнастика»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить сохранять правильную осанку - Продолжать учить детей правильному дыханию и выполнению упражнений на фитбол мячах из различных исходных положений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игры – задания - Игры – путешествия - Игровые упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> -«Покачаемся», «Вертолет», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пятючки», «Мячики», «Бурагино», «Колеса», «Черепашка», «Ленивец», «Пловец», «Волна», «Силач», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Мост», «Спортивная ходьба», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Расслабились», «Болит голова»,

	– Продолжать упражнять в сохранении равновесия и координации.	- Сюжетные занятия	«Поезд», «Потанцуем», «Хлопки под ногами», «Мы - медведи», «Ворота», «Погреемся», «Передай мяч», «Мы – самолёты», «Подними ноги», «Перекат на спине», «Растяжка», «Крокодил», «Покажи носок», «Обопрись на мяч», «Дотянись», «Насос», «работают руки», «Работают ноги», «Пружинка», «Колобок» и др. - Подвижные игры: «Пятнашки сидя», «Пятнашки стоя», «Тоннель», «Горячая картошка», «Бой петухов», «Третий лишний», «Волейбол сидя», «Волейбол лёжа», «Бездомный заяц» - Игры – эстафеты: «Улитка», «Перекасти поле», «Кто быстрее до флажка», «Паучок», Эстафеты парами, «Кто быстрее соберёт ...»
«Мы – силачи!»	- Закрепить знания детей о работе на тренажерах. - Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки. - Укреплять мышечный тонус в двигательной активности. - Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру. - Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности. - Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.	- Тренированные упражнения по круговой системе.	- упражнения на беговой дорожке - упражнения на диске - упражнения на тренажёре «Бегущая по волнам» - упражнения на тренажёре «Баттерфляй» - упражнения на тренажёре «Гребля» - упражнения на тренажёре «Велосипед» - прыжки на батуте - релаксация в «Сухом бассейне»
«Весёлый степ»	- Продолжать знакомить детей с видами движений на степах и возле них, согласовывая движения рук и ног; - Укреплять и развивать сердечно – сосудистой и дыхательной систему. - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - Содействовать развитию чувства ритма,	- Упражнения - Игры – задания	- Поднимание плеч вверх-вниз. - Ходьба обычная на месте на степе. - Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки - Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной - Ходьба на носках (на пятках)вокруг степа, поочередно поднимая плечи

	<p>музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; 	<p>- Подвижные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной - Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. - Приставной шаг назад. - Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п. - Выпад ногой вперед, руки в стороны. - Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п. - «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе. - Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием - Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п. - Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз). - Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз). - Беговые упражнения. - Полуприседания с круговыми движениями руками. - Прыжковые упражнения. - Перестроение со степами в круг. «Кто самый быстрый», «Мышь и угол», «Не оставайся на зеле», «Пингвины на льдине», «Цирковые лошадки», «Путешествие и Москву», «Бездомный заяц», «Космонавты», «Паук и мухи», «Фигуры»
--	--	-------------------------	---

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 Годовой календарный учебный график на 2016 – 2017 учебный год

	Содержание	Наименование возрастных групп					
		Вторая группа раннего возраста (1.6 – 2 года) № 11	Первая младшая группа (2 – 3 года) №5, № 6	Вторая младшая группа (3 – 4 года) № 1, № 7	Средняя группа (4 – 5 лет) № 4, № 9	Старшая группа (5 – 6 лет) № 3, № 8	Подготовительная группа (6 – 7 лет) №2, №10
1	Количество возрастных групп	1	2	2	2	2	2
		11 групп					
2	Начало учебного года	01 .09.2016					
3	Окончание учебного года	31.05.2017					
4	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник – пятница)					
5	Продолжительность учебного года	32 недель					
6	Летний оздоровительный период	с 01.06.2017 г. по 31.08.2017 г.					
7	Режим работы ДОУ в учебном году	7.00 – 19.00					
8	Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период	7.00 – 19.00					
9	График каникул	Осенние – 1 неделя ноября Зимние- 2 недели: последняя неделя декабря, первая неделя января Весенние каникулы – 1 неделя марта Летние – с 1 июня по 31 августа					

Количество часов по программе в год зависит от количества и продолжительности в неделю (из расчёта 32 учебных недель в году) и составляет 64 учебных часа.

3.2 Условия реализации программы

3.2.1 Материально – техническое обеспечение:

1. Светлый и просторный зал.
2. Музыкальная аппаратура.
3. Дорожки здоровья.
4. Реквизит для игр.
5. Оборудование: фитболы, тренажёры, степ - платформы.
6. Реквизиты для танцев.
7. Сценические костюмы.

3.2.2 Методическое обеспечение программы.

Особенности организации образовательного процесса – очно

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой

Методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: игра, физические упражнения.

Педагогические технологии: технология подгруппового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1.Подготовительная часть – 5 минут.

- Различные виды ходьбы и бега.
- Дыхательные упражнения.
- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть – 15 минут.

- Упражнения на все группы мышц, направленные на укрепление мышечного корсета, на улучшение мышечного тонуса.
- Разучивание и совершенствование техники упражнений.

- Отработка согласованности движений с музыкой.
- Разучивание новых движений.

3. Заключительная часть – 5 минут.

- Упражнения на координацию движений.
- Успокаивающие упражнения на расслабление.

3.2.3. Дидактическое обеспечение программы:

- листочки для дыхательной гимнастики

- снежинки

- перышки

- вертушки

- бутылочки с трубками

- фитбол мячи

- степ – платформы

-тренажёры: «Беговая дорожка», диск «Здоровье», «Бегущая по волнам», «Баттерфляй», «Гребля», «Велосипед», «Батут».

- «Сухой бассейн»

- «Сухой душ»

- пластмассовые мячи

- пластмассовые листочки, ракушки

- султанчики

Список использованной литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.
3. Малярчук, Н.Н. Направления здоровьеразвивающей деятельности в дошкольном учреждении / Н.Н. Малярчук, Е.В. Вешкурцева // Медработник. - 2012. - № 7.
4. Немеровский, В.М. Игро- и психогимнастика в развитии двигательно-познавательной сферы детей 5-6 лет в условиях ДООУ и семьи / В.М. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 12 (34).
5. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательно-познавательной сферы дошкольников / В.М. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1 (35).
6. Чимаров, В.М. О воспитании культуры здоровья субъектов образовательного процесса дошкольных учреждений / В. М. Чимаров // Тюменская область сегодня. - 2012. - № 49.
7. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для рук. физ. восп. дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс - 2005.