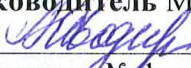



*Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)*

РАССМОТРЕНО: Руководитель МО  /Оводова Е.С./ Протокол №1 от «29»августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентября 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Направленность программы: физкультурно-спортивная.
«Непоседы»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **5-7 лет.**
Срок реализации программы: **1 год.**
Уровень программы: **ознакомительный.**

Составители и реализаторы программы:
педагог дополнительного образования
Пиняева Л.О., Силукова Н.В.

Москва 2016г.

Пояснительная записка.

Направленность программы

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также на основе примерной парциальной программы Р.Н. Рыбкиной, Л.Д. Морозовой «Фитнес в детском саду» и представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Профиль программы: физкультурно – оздоровительный.

Актуальность и новизна

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

К сожалению, современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Кроме того, одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении является организация двигательного режима, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес – это занятия, которые направлены на оздоровление и укрепление детского организма, это целая система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Польза такой физической нагрузки:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Формирование правильной осанки;
3. Профилактика плоскостопия;
4. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
5. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. Укрепления иммунитета;
7. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

Благодаря фитнесу ребенок будет всегда оставаться в тонусе, а значит, уйдут проблемы со сном и плохое настроение ребенка.

В чем его отличие от обычных занятий физкультурой и спортивных школ?

- Формат занятий — игровой и увлекательный.
- Программы — адаптированные для детей дошкольного возраста.
- Развитие всех групп мышц происходит равномерно.
- Отсутствует система личностных соревнований и оценок. Дети посещают занятия с удовольствием — расстраиваться от проигрыша не придется.
- Обязательная физкультура и спортивные занятия в секциях прельщают ребенка меньше, чем игровые мероприятия под музыку в комфортных психологических условиях и с учетом адаптированных нагрузок.
- Малая травматичность, то есть, безопасность занятий.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Детский фитнес» является применение различных методик детского фитнеса:

- футбол-гимнастика,
- элементы аэробики и ритмической гимнастики,
- игровой стретчинг
- занятия на тренажерах
- степ-аэробика
- черлидинг
- массаж и самомассаж в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия.

Основным назначением спортивной секции «Непоседы», работающей по программе дополнительного образования «Детский фитнес» является содействие ребенку дошкольного возраста в полноценном психическом и физическом развитии в детском саду; создание условий для укрепления индивидуального здоровья; приобщение к здоровому образу жизни.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом. 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:

1. Расширить двигательный опыт детей;
2. Повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. Гармонично укреплять все мышечные группы двигательного аппарата;
4. Формировать правильные навыки основных движений, развивать умение анализировать движения;
5. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
6. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
7. Согласовывать свои движения с движениями товарищей;

8. Проявлять творческую активность.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Детский фитнес» решаются три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Возраст и сроки реализации программы

Возраст детей: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Занятия проводятся по подгруппам не более 15 человек.

Срок реализации программы: 1 учебный год. Общее количество часов в год – 36 ч. Продолжительность занятий - 30 минут
Периодичность занятий – 1 раз в неделю после дневного сна.

Условия реализации программы.

Первый год обучения (5-6 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни.

Второй год обучения (6-7 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим спортивным танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение (фонограмму).

Организованная деятельность по дополнительному образованию «Детский фитнес» проводится в спортивном зале.

Используются следующие формы работы: занятия, игры, праздники, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: тренировочные, сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Форма занятий: групповая.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности;
- направленности на различные группы мышц;
- комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- сотрудничества «воспитатель – воспитатель по физической культуре – ребенок»;
- психологической комфортности.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения аэробных шагов, музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Ресурсное обеспечение

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, музыкальный центр, атрибуты, костюмы (на праздниках), фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), фитболы, скакалки, обручи и др. спортивные атрибуты по

Содержание программы

Структура занятий:

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: Активные физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.), выполняемые под музыкальное сопровождение или без него, с использованием различных приемов фитнеса и имеющие разную целевую направленность в зависимости от поставленных задач и выбора средств. Игровая часть для закрепления результата.) Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Завершение работы постепенным снижением нагрузки на организм. Восстановительные релакс- упражнения: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

Основными средствами при проведении занятий являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, платформах и др.).

Упражнения могут выполняться под музыкальное сопровождение или без него. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на

боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитболгимнастику, упражнения с малым мячом, степ-аэробику, аэробику, черлидинг. Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и профилактической направленности.

В каждое занятие включены **ритмические упражнения** разной направленности. Это могут быть упражнения для разминки на разные группы мышц: упражнения с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; упражнения, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы(черлидинг) – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления используются элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Аэробика с элементами **ритмической гимнастики** - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия аэробикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов.

В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные,

упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Упражнения на тренажерах.

Являются одной из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Могут использоваться как простейшие, так и сложные устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, шведские стенки, массажные коврики. На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений.

Игровой Стретчинг.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу игрового сюжета. Детям предлагается превратиться в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу у ребенка идет познание техники спортивных и танцевальных движений и игр, развивается творческая и двигательная деятельность и память, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Степ-аэробика.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной

системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов
Вводное занятие. Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	1
Фитбол-гимнастика	7
ОФП (Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров и без предметов)	11
Игровой стретчинг,	4
Спортивные танцы, чирлидинг, элементы ритмической гимнастики	6
Аэробика ,Степ-аэробика	4
Занятия на тренажерах	2
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика	1
Основы знаний	В течение года
Итого	36

Содержание программного материала:

- **Основы знаний**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всесторонне 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. 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.

- **Аэробика**

✓ Шаги, используемые в аэробике:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.
 - ✓ Музыкально-ритмические композиции
 - ✓ Спортивные танцы

- **Степ – аэробика**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. 8. Шаг со степа вправо, влево.
9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.
10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).
12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).
13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы. . Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
14. Подскоки с продвижением враспынную.
15. Повторить № 13 в обратном направлении.
16. Подскоки с продвижением враспынную.
17. Ходьба на степе.
18. Подвижная игра «Скворечники».Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

- **Фитбол – гимнастика**

- ✓ Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мяч (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положен 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 массажера.
- Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.
 - ✓ Шаги классической аэробики сидя на мяче:
 1. ходьба на месте.
 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, поворотом.
 3. подъем согнутой ноги, колено вверх.
 4. выпад вперед, в сторону.
 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

б. прыжки: ноги врозь — ноги вместе.

✓ Игры и эстафеты с использованием мяча

• **Общая физическая подготовка (ОФП)**

✓ Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, 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 вися.

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 гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, колени 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 ног на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и опоры. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, си лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными нога. Различные сочетания движений ногами с движениями туловище 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;

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 («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Замок дракона»).

- **Игровой стретчинг (упражнения на растягивание)**

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Расслабление. Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

1. И.п.— стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.— левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.— сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания— ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.— сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.— упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища— спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.— лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,— поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

- **Массаж и самомассаж. Пальчиковая гимнастика.**

- ✓ Упражнения для мелкой моторики рук с массажными мячами: катание по полу ладонью, пальцами; вращение; зажимая ладонями; поднимание двумя (тремя) пальцами; надавливание на мяч пальцами (ладонью)

- ✓ Упражнения на крупные группы мышц с массажными мячами: в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево-вправо, сгибание-выпрямление ног, прокатывание мяча стопой; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

- ✓ Упражнения на работу мышц пальцев рук; на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения пальчиками с речетативами, стихами и т.д.

- **Тренажеры.**

- ✓ Бегущий по волнам;
- ✓ Наездник;
- ✓ Мини – степер;
- ✓ Мячи – фитболы;
- ✓ Велотренажер;
- ✓ Мини – батуты.
- ✓ Беговые дорожки;

Планируемые результаты освоения программы и способы определения результативности

Планируемые результаты:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
- 6) Высокий уровень развития основных физических качеств;
- 7) Развитие музыкально-ритмических способностей;
- 8) Снижение заболеваемости.

-
1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
 2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
 3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение
 4. Владеть приемами самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
 5. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;
 6. Выполнять комплексы упражнений на фитболах, степе соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
 7. Выполнять с помощью взрослого элементарные упражнения игрового стретчинга.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: декабрь-май);

Фитнес-тестирование

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Формы отчетности:

- ✓ Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- ✓ Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- ✓ Фотоотчет

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
2. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. Пособие/ М.М. Борисова – М.: Обруч, 2014
3. Школа мяча: учеб.-метод. Пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
5. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015

6. 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.
7. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет/Е.В. Сулис – М.: ТЦ СФЕРА, 2015.
8. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет \Под редакцией Н.В. Микляевой – М.АРКТИ, О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова 2012г.
9. Интернет – ресурсы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogofizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>