



### **Пояснительная записка**

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни контролируют состояние здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте. Родители обучающихся максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес». Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям.

Настоящая программа составлена в рамках действующей нормативно – правовой базы, регламентирующей деятельность образовательного учреждения:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» 24 июля 1998 года № 124-ФЗ.
- Конвенция о правах ребёнка (Утверждена Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.1989г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660).
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. № 267р).

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09.3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
- Устав МАОУ ДО «Алтайский районный детско-юношеский центр».
- Письмо Минобрнауки России от 29.04.2016 №ВК-641-09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, детей-инвалидов».

**Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы:**  
социально-педагогическая.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии «Детский фитнес», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

**Актуальность:** занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам. Занятия фитнесом под веселую детскую музыку, улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребенка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной, чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта).

В детском фитнесе нет такого психологического и физического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях.

**Педагогической целесообразностью** программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры обучающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

**Цель:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия «детским фитнесом» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры поведения и межличностных взаимоотношений;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

**Развивающие:**

- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
- развивать творческие способности воспитанников.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 6-7 лет является групповое фитнес-занятие. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятий, дети выполняют не только гимнастические упражнения, упражнения без предметов (игровой стретчинг, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж), с предметами (обручи, фитболы, степы, скакалки и т.д.), а также знакомятся с базовыми элементами хореографии, играют в подвижные игры, эстафеты. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Программа адресована детям в возрасте 6-7 лет.

Наполняемость в группах до 14 человек.

**Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы**  
**Особенности возраста 6-7 лет**  
**Возрастные особенности участников программы**

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Советы педагогу
Развитие детей дошкольного возраста - младшая группа (6-7 лет)		
<p>Движения детей еще не организовано, плохо координировано. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани может привести к образованию плохой осанки и искривлению позвоночника.</p>	<p>Чрезмерная подвижность; Внимание детей этого возраста крайне не устойчиво характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.</p>	<p>Нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. Живой образ для них более понятен нежели отвлеченное понятие. Содействовать физическому развитию детей и совершенствовать основные двигательные навыки. Именно в этом возрасте важно выработать у детей привычку прямо и стойко держаться. Каждое занятие по танцу продолжается от 30 до 40 мин.</p>

**Сроки реализации общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 1 час в неделю. На полное освоение программы требуется 36 часов. Основание – нормативные требования СанПиНа, Устав МАОУ ДО АР ДЮОЦ.

**Формы и режим занятий**

Организация деятельности обучающихся на занятиях проходит в групповой форме, относительно учебно - тематического плана программы. Основные методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Наглядный:

- практический показ педагогом движений, упражнений;
- исполнение обучающимися движения, упражнения.

Словесный:

- устное изложение темы педагогом;
- беседа с обучающимися;
- объяснение материала;
- анализ и закрепление проученного материала.

Игровой: учебный материал в игровой форме.

По типу занятие может быть практическим, контрольным, тренировочным, комбинированным.

Занятия проводятся в форме практического занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

**К концу года обучения обучающиеся будут знать:**

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

**В конце года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

**Получат навыки:**

- музыкально-ритмические;
- двигательные;
- творческие.

**Форма контроля:** итоговое открытое занятие.

**Форма, периодичность и порядок подведения итогов промежуточной аттестации:** выступление на открытом занятии.

### **Учебный план Дети 6-7 лет**

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2.	Гимнастические упражнения.	4	2	2
3.	Упражнения общеразвивающего воздействия.	4	2	2
4.	Упражнения специального воздействия.	14	6	8
5.	Подвижные игры и эстафеты.	4	2	2
6.	Базовые элементы хореографии.	4	2	2
7.	Мероприятия воспитательного характера.	4	0	4
8.	Открытое итоговое занятие.	1	0,5	0,5
9.	Итого:	36	15	21

## Содержание программы

### Дети 6-7 лет

1. **Теория:** Гимнастические упражнения.

**Практика:** разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами.

2. **Теория:** Упражнения общеразвивающего воздействия.

**Практика:** а) игровой стретчинг;

б) суставная гимнастика;

в) дыхательные упражнения;

г) приемы массажа и самомассажа;

д) упражнения на расслабление.

3. **Теория:** Упражнения специального воздействия.

**Практика:** а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах);

б) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фитболами);

в) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на степенях);

г) упражнения с обручами;

д) упражнения со скакалками;

е) упражнения с кубиками;

ж) упражнения с гимнастическими палками;

з) упражнения на скамейке.

4. **Теория:** Подвижные игры и эстафеты.

**Практика:** участие в подвижных играх и эстафетах.

5. **Теория:** Базовые элементы хореографии.

**Практика:** основные позиции рук и ног, танцевальные элементы.

6. **Теория:** Мероприятия воспитательного характера.

**Практика:** участие в мероприятиях воспитательного характера.

**Методическое обеспечение  
общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы проведения итогов</b>
<b>Детский фитнес</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические занятия;</li> <li>- практические занятия;</li> <li>- комбинированные занятия;</li> <li>- игровые занятия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-информационно-познавательные методы (беседы, показ);</li> <li>- игровые методы;</li> <li>- практические методы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- звуковой (аудиозаписи).</li> <li>-дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, упражнения, иллюстрации, фотографии).</li> <li>-Схематический (таблицы, рисунки, плакаты)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специально оборудованный класс;</li> <li>- спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т.д.)</li> <li>-видео, аудио аппаратура.</li> </ul>	<p>Практическая деятельность, обобщающее занятие, занятие - показ.</p>

**Материально-техническое обеспечение**

- музыкальный центр, ковер, стулья;
- спортивный инвентарь: обручи, скакалки, мячи (малые, средние, большие-фитболы), степы, гимнастические палки, фишки, гантели, клюшки, массажные коврики - пазлы (предметы для рук, стоп, «ежики»), поролоновые кубики, мягкие модули, сухой бассейн.

**Информационное обеспечение**

**Перечень справочной литературы и дидактических материалов**

1. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей. М., 1983.
2. Пинаева Е.А. Классический танец., М., 2006.
3. Федотова С.Г. Гимнастика. М., 2003.

### **Рекомендуемая литература для педагога**

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – М.; Л.: Искусство, 1964.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
3. Захаров Р.В. Беседы о танце. – Л.: ВЦСПС, Профиздат, 1972.
4. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972.
5. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
6. Яромлович Л. Элементы классического танца и связь их с музыкой. – М.: Музыка, 1952.
7. Колтановский А. Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. М., 1973.
7. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Терра спорт. М., 2001.
8. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. Физкультура и спорт. М. 1968.
9. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Медицина. М., 1984.
10. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике. Физкультура и спорт., 1984.
11. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ. М., 2004.

### **Рекомендуемая литература для обучающихся**

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., Новая школа, 1994.
2. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. М., Физкультура и спорт, 1976.

### **Рекомендуемая литература для родителей**

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., Новая школа, 1994.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку — сберечь здоровье. М., Знание, 1980.
3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. М., Физкультура и спорт, 1976

