

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей №81 «Солнышко» городского округа «город Якутск»

Рабочая программа дополнительного образования детей

«Фитнес для детей»

(от 4 до 5 лет, первый год обучения)

Руководитель кружка:  
Тимофеева Надежда Романовна,  
воспитатель

г. Якутск 2019 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы .....	3
Цель, задачи программы.....	5
Пути реализации программы.....	6
Принципы реализации программы.....	6
Структура программы.....	6
Взаимодействие с родителями.....	8
Ожидаемый итоговый результат реализации программы.....	8
Перспективный план занятий.....	8
Мониторинг.....	11
Литература.....	13

## **Пояснительная записка.**

*Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.*

*М.Я.Студеникин*

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Основная цель– охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. *Физкультурно – оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей.* Включает выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. *Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе.* Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

3. *Развитие физических качеств и психических процессов.* Физические качества – быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость. К психическим процессам относят слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный отрезок времени без снижения ее эффективности. Это качество очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения осуществлять мышечный контроль.

4. *Развитие умственной сферы.* Привыкновений двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют

двигательную сферу дошкольника, но и стимулирует его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма. Неоценима роль физического воспитания и в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

### **Цель программы**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

#### **Задачи программы**

##### *Оздоровительные:*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

##### *Образовательные:*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

##### *Воспитательные:*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Пути реализации программы**

Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике формирования правильной осанки, профилактика плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду, интернет).

### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип наглядности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### **Структура программы**

Программа рассчитана на **28 часов**. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Занятия проводятся с октября по апрель 1 раз в неделю (среда/четверг ) по 20 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

***Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей:***

Первая (вводная) часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры),

упражнения на степ – платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качания пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики также способствуют развитию силу.

Занятия в стиле stepbyster направлены на освоение равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне. В основную часть фитнес – тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Использование дыхательных упражнений, упражнений на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды упражнений: ходьбы, бега, прыжков, степ-аэробики, силовая тренировка с предметами, отжимания от пола, качание пресса, элементы акробатики, спортивной гимнастики и т.д.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Фитнес для детей» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

## **Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
3. Обучение разнообразным «техникам общения» с детьми и основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики и т.д.).

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

### **Ожидаемый итоговый результат освоения программы:**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.



7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

***Результативность программы:***

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

**Перспективный план занятий**

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Октябрь	Мониторинг		2ч
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li><li>- Развивать координацию движений;</li><li>- Совершенствовать функциональные способности организма;</li><li>- Воспитывать нравственно-волевые черты личности.</li></ul>	2ч.

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Ноябрь	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;</li><li>- Упражнять в равновесии;</li><li>- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя</li></ul>	2ч

		<p>внимание согласованной работе все частей тела;</p> <p>- Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Декабрь	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	<p>- Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;</p> <p>- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</p>	2ч

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Январь	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	<p>- Учить ходить по мягкому бревну;</p> <p>- Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;</p> <p>- Содействовать развитию всех групп мышц;</p> <p>- Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.</p>	2ч

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Февраль	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<p>- Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися;</p> <p>- Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</p> <p>- Закреплять навык подтягивания во время</p>	2ч

		<p>ползания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</li> </ul>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Март	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя;</li> <li>- Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки;</li> <li>- Развивать навык равновесия;</li> <li>- Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</li> </ul>	2ч

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Апрель	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ловле мяча после удара его о скамейку;</li> <li>- Упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч;</li> <li>- развивать красоту, грациозность выполнения физ.упражнений под музыку;</li> <li>- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.</li> </ul>	2ч