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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ Д/С №81
_____ С.Е.Спиридонова
Приказ № 483/8 от «20» 10 2020г.

Рабочая программа кружковой деятельности «Детский фитнес»

Ст. воспитатель:
Тимофеева Н.Р.

Якутск-2020

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. Привыполнений 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 stepbystep 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 полноценнойфизкультурно- 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.	- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - Развивать координацию движений; - Совершенствовать функциональные способности организма; - Воспитывать нравственно-волевые черты личности.	2ч.

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Ноябрь	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	- Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; - Упражнять в равновесии; - Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе все частей тела; - Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	2ч

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы

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

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

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Февраль	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса; -Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием; -Закреплять навык подтягивания во время ползания; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	2ч

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Март	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки; - Развивать навык равновесия; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	2ч

Месяц	Комплекс	Содержание	Часы
Апрель	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить ловле мяча после удара его о скамейку; - Упражнять в ползании спиной вперед по	2ч

		гимнастической скамейке и держа мяч; - развивать красоту, грациозность выполнения физ.упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	

Литература:

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2005. – 72с.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет.сада. Изд. 2-е, испр. М., «Просвещение», 1978. 287 с. Илл.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 1986.-112 с. Илл.
4. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной серы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/авт. – сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2013.-159 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет.- 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с.-(Будь здоров, дошкольник!)
6. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре, 2011, №7 (19).
7. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре, 2011, №8 (20).