



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 99 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАДОУ д/с № 99 города Тюмени)

625008 г. Тюмень ул. Волгоградская, 5

телефон/факс (3452) 26-45-78

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МАДОУ д/с № 99 города Тюмени
Протокол № 1
от « 31 » августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 99
города Тюмени
Н.М. Новоселова
Приказ № 232/2
от « 02 » сентября 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительного направления
по обучению фитнесу детей 6-7 лет
«Карусель»

Срок освоения — 1 год

Автор-составитель: Трехаева Е.В.
Инструктор по физической культуре

Содержание

I.Пояснительная записка.....	3
II.Цель, задачи.....	8
III.Учебно-тематический план.....	9
IV.Содержание программы.....	10
V.Годовой календарный план.....	11
VI.Организационно-педагогические условия реализации программы.....	14
VII.Планируемые результаты.....	15
VIII.Оценочные и методические материалы:	16
- формы контроля.....	16
- условия реализации программы.....	16
IX.Список литературы.....	16

I. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей

решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа «Карусель» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- игровой стретчинг;
- черлидинг.

Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей,

так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Стен-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной

платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлеч миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей готовят индивидуальные снаряды — ступеньки.

Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения *игрового стретчинга* охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические

упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку 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.

Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

II. Цель и задачи программы

Детский фитнес и его цель можно определить как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Задачи оздоровительного фитнеса:

*познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его наклонностями и способностями в любом из предлагаемых направлений детского фитнеса, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляция физического состояния;

*открытие спортивных талантов, развитие лидерских качеств, инициативности, определение склонностей и способностей ребенка к какому либо виду спорта и дальнейшее их развитие;

*содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

*развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;

*формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;

*повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе;

*обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами фитнес-технологий;

*профилактика заболеваний различных систем организма и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, массы тела; *приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие

творческих способностей ребенка;

*расширение функциональных возможностей организма, развитие психомоторных способностей и повышение уровня физической подготовленности;

*выработка привычки заниматься физическими упражнениями и повышение интереса к занятиям физической культурой;

*вовлечение как можно большего количества детей в организованные формы досуговой деятельности.

III. Учебно–тематический план

Теоретический курс обучения		
1.	Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса	1 ч.
2.	Понятие об аэробике	2 ч.
3.	Понятие о гимнастике	2 ч.
4.	Понятие о фитболе	1 ч.
5.	Понятие о степе	1 ч.
6.	Понятие о хореографии	1 ч.
	Итого:	8 ч.
Практический курс обучения		
1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	1 ч.
2.	Аэробика:	20 ч.
	*сказочная	10 ч.
	*спортивная	10 ч.
3.	Гимнастика дыхательная	4 ч.
4.	Стретчинг	18 ч.
5.	Занятия с фитболом	7 ч.
6.	Хореография	10 ч.
7.	Разминка, заминка на каждом занятии в течение учебного года	
	Итог:	72 ч.

IV.Содержание программы

Программа «Карусель» предназначена для детей старшего дошкольного возраста. Она направлена на укрепление опорнодвигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений футбол – гимнастики и игрового стретчинга:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Направленность упражнений степ -аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Направленность упражнений черлидинга:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;

- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

V. Годовой календарный учебный график

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды фитнеса.
занятие 3	Аэробика со скакалкой. Игры.
занятие 4	Аэробика со скакалкой. Игры.
занятие 5	Классическая аэробика с мячом.
занятие 6	Комплекс упражнений в парах. Эстафеты с фитнес-мячом.
занятие 7	Степ-аэробика.
занятие 8	Степ-аэробика.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Игровой стретчинг.
занятие 2	Классическая аэробика с мячом.
занятие 3	Повторение разученных ранее игр.
занятие 4	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
занятие 5	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты. Комплекс упражнений на фитболе.
занятие 6	Степ- кардиотренировка
занятие 7	Партерная гимнастика.
занятие 8	Работа на детских мини-тренажерах.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
занятие 3	Игровой стретчинг.
занятие 4	Степ-аэробика. Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с

	одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 5	Степ-аэробика
занятие 6	Повторение разученных ранее игр.
занятие 7	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.
занятие 8	Работа на детских мини-тренажерах.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Степ-аэробика
занятие 2	Образно - ролевые игры.
занятие 3	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».
занятие 4	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 5	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 7	Упражнения со скакалкой. Игры.
занятие 8	Работа на детских мини-тренажерах.
Январь (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 3	Образно - ролевые игры.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 8	Степ- кардиотренировка
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Элементы акробатики: разучивание комбинации из 3-5 элементов
занятие 2	Элементы акробатики: разучивание комбинации из 3-5 элементов
занятие 3	Степ- кардиотренировка.
занятие 4	Степ- кардиотренировка.
занятие 5	Совершенствование упражнений со скакалкой.
занятие 6	Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 8	Игры - эстафеты, музыкально подвижные игры.
Март (8 занятий)	
занятие 1	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 2	Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 3	Совершенствование выполнения комплекса упражнений в парах.
занятие 4	Составление комплексов упражнений с предметами.
занятие 5	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Работа на детских мини-тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских мини-тренажерах.

Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.
занятие 2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.
занятие 3	Степ-кардиотренировка.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Образно - ролевые игры.
занятие 6	Степ: разучивание танцевальных связок.
занятие 7	Составление комплексов упражнений с предметами.
занятие 8	Игровой стретчинг.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	
занятие 3	Степ: разучивание танцевальных связок.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских мини-тренажерах.
занятие 5	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
занятие 6	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
занятие 7	Степ: разучивание танцевальных связок.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских мини-тренажерах.

VI. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа «Карусель» рассчитана на один год обучения, построена на индивидуальной и групповой формах работы с детьми в пределах времени, отведенного типовым учебным планом. Возрастная категория: дети-дошкольники 6-7 лет. Занятия проходят в спортивно-музыкальном зале в ДОУ 2 раза в неделю, не более 8 в месяц, 72 занятия в год. Продолжительность занятия 30 минут. Во время проведения праздников и развлечений дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

Процесс обучения должен идти совершенно естественно в соответствии с возрастным развитием детей. Успешность занятий зависит от умения руководителя создать комфортные условия, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно-развивающая среда будет способствовать

своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов.

В работе с детьми необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия. Прощание с детьми.

VII. Планируемые результаты

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных мониторинга достижений два раза в год (январь, май);
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

№	Ф.И.ребенка	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыка владения степом	Сформированность навыка владения фитболом	Сформированность навыка выполнения упражнений игрового стретчинга	Владение основными приемами самомассажа

По результатам мониторинга делается вывод о достижениях детей соответствующих высокому, среднему или низкому уровню.

Высокий уровень - выполняет движения самостоятельно, при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний уровень – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

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

VIII. Оценочные и методические материалы

Формы контроля

К формам итогов реализации дополнительной образовательной программы относятся: выступления детей на различных спортивных и праздничных мероприятиях ДООУ и города; отчетное занятие для родителей; фотоотчеты.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы в детском саду имеются:

- спортивно-музыкальный зал;

- спортивное оборудование и инвентарь:
- гимнастические скамейки, маты;
- гимнастическое бревно (напольное);
- футбольные мячи
- мягкие модули;
- скакалки;
- обручи;
- мини-тренажеры: степы, напольные массажеры;
- музыкальная аппаратура.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2006. – 72 с.
- 5.Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников.— М., 2006.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.

11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2001. – 16 с.
12. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
13. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Сост. Слуцкер О.С , Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М., 2007
14. Савчук О. Школа танцев для детей. - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
15. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015. -224с.
- 18.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс» - Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.