

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Боровичи
(дошкольное отделение)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «29» декабря 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Е.Ю. Александрова
Приказ № 4-ОД
от «09» января 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес для малышей»

для детей 4-5 лет
на 2023 -2024 учебный год

Направленность: физическая
Вид деятельности: фитнес
Возраст обучающихся 4-5 лет
Общее количество часов: 32
Автор:
Михалева Светлана Александровна,
инструктор ФИЗО

Боровичи

Рабочая программа «**Фитнес для малышей**» ориентирована на формирование выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук для детей в возрасте 4-5 лет.

Программа «**Фитнес для малышей**» разработана в соответствии с документами:

- Конституция РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (Сборник международных договоров СССР, 1993);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МАОУ СОШ № 1;
- Основная общеобразовательная программа ДО;

Актуальность:

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Для детей младшего дошкольного возраста важно обеспечить потребность в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит» и приносить детям радость движений. Возможности применения упражнений игровой гимнастики довольно широки и могут быть использованы в дошкольной образовательной организации. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программа направлена на увеличение функциональных резервов организма, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Программа объединяет несколько направлений:

- развивающая направленность (обучение разнообразному двигательному опыту, согласованности движений, освоение активных управляемых движений);
- корригирующая направленность (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

- игровая направленность (эмоциональное развитие).
- силовая направленность (работа на развитие крупных групп мышц).

Таким образом, программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 учебный год, с октября 2023 года по май 2024 года. Общая продолжительность обучения составляет 32 часов (32 недели, по 1 занятию в неделю).

Режим занятий:

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня, продолжительность занятия 20 мин.

Формы организации обучения:

Основная форма проведения занятий – *групповая*.

Наполняемость группы – 10-12 человек. Общение и работа детей друг с другом под руководством педагога, дает возможность коллективной деятельности, в результате чего повышается интерес к физической активности, спорту. Работа в коллективе помогает сделать процесс обучения и воспитания более результативным, успешным, полноценным, гибким.

Обязательное разделение занятий на *теоретическую* и *практическую* часть продиктовано значительным объемом необходимой для усвоения информации и закреплением полученных знаний. Использование *комбинированных, комплексных форм обучения* позволяет лучше усвоить предлагаемый материал, так как включенность в процесс способствует повышению интереса к занятиям.

Методы обучения и воспитания:

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков, что пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Опора на:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Весь процесс обучения строится на сотрудничестве педагога и ребенка, в такой среде дети не являются внешними наблюдателями, а реально действуют в живом процессе общения и познания.

Система упражнений выстраивается по принципу от «простого к сложному», при условии многократного повторения, систематичности и постепенности в освоении умений и навыков.

Основные методы обучения:

1. Теоретический (словесный)
2. Практический
3. Наглядно-образный

Основные приемы обучения – игровые.

Цель программы:

Заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи программы:

- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- укреплять силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварения и терморегуляцию, и предупреждать застойные явления;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;

- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Прогнозируемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Формы аттестации и оценочные материалы:

- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями и детьми;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Форма практического контрольного занятия

- итоговое занятие;
- подготовка и проведение веселых стартов, эстафеты.
- участие в веселых стартах, эстафетах.

Занятия проводятся с обучающимися в возрасте 4-5 лет.

Наполняемость группы – 10 - 12 человек.

Количество учебных часов в год – **32 часа** (одно занятие в неделю).

Продолжительность занятия – **20 минут**.

Занятия адаптированы к специфике обучения в МАОУ СОШ №1 (дошкольное отделение). Работа ведется со всеми детьми желающими подружиться с фитнесом, в том числе с теми, кто имеет индивидуальные возможности усвоить больше, чем программные требования. Возможности детей выявляются в ходе индивидуальной повседневной физической деятельности и психолого-педагогической диагностики.

№ п/п	Наименование программы	Количество часов		
		Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов всего
1	Фитнес для детей	32	1	32
	ИТОГО	32	1	32

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Месяц	Тема	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1-4	Октябрь	«Мы узнаём свой организм»	2	2	4
5-8	Ноябрь	«Здоровые ножки и спинки»	2	2	4
9-12	Декабрь	«Игровой стретчинг»	2	2	4
13-16	Январь	«Волшебные предметы»	2	2	4
17-20	Февраль	«Ритмическая гимнастика»	2	2	4
21-24	Март	«Дорожка здоровья»	2	2	4
25-28	Апрель	«Веселый мяч»	2	2	4
29-32	Май	«Олимпийские звёзды»	2	2	4
			16	16	32

Календарный учебный график группы №15 на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия	Разделы программы. Тема.	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечание
			Всего	Теор.	Практ.			
1	06.10.2023	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
2	13.10.2023	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
3	20.10.2023	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
4	27.10.2023	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

5	03.11.2023	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
6	10.11.2023	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
7	17.11.2023	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
8	24.11.2023	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и фитболом. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины)	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

		«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «звезды».						
9	01.12.2023	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
10	08.12.2023	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
11	15.12.2023	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Велосипед» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
12	22.12.2023	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		Музыкально-ритмическая композиция «Повтори». Игровой стретчинг: «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Велосипед» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног. Дыхательная гимнастика.						
13	12.01.2024	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, гимнастическими палочками). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
14	19.01.2024	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (фитболами, малыми мячами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
15	26.01.2024	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с предметами (гантелями, фитболами). Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
16	02.02.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

17	09.02.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
18	16.02.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
19	23.02.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками. Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и танец.	Педагогическое наблюдение.	
20	01.03.2024	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
21	15.03.2024	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
22	22.03.2024	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	

23	29.03.2024	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
24	05.04.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
25	12.04.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
26	19.04.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
27	26.04.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	

		Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»						
28	03.05.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
29	10.05.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
30	17.05.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
31	24.05.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
32	31.05.2024	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Упражнения на силу, координацию и равновесие. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения и игра.	Педагогическое наблюдение.	
Итого			32	6,2	25,8			

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Октябрь

Занятия 1-4

Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс упражнений для разных частей тела.

Игровые упражнения:

«Кошка», «Лягушка», «Велосипед», «Книжка», «Черепашка».

Ноябрь

Занятия 5-8

Разминка с большим мячом.

Основная часть.

Комплекс упражнений с палочками и фитболом.

Акробатические упражнения:

«Медвежонок» (перекаты в группировке)

«Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины)

«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени)

Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «звезды».

Декабрь

Занятия 9-12

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Музыкально-ритмическая композиция «Повтори».

Игровой стретчинг:

«Рыбка»

«Кошечка»

«Улитка»

«Велосипед»

«Ласточка»

Подвижная игра «Сделай фигуру»

Заключительная часть. Самомассаж рук и ног.

Дыхательная гимнастика.

Январь

Занятия 13-16

Суставная разминка.

Основная часть.

Комплекс упражнений с предметами (гантелями, мячами, палочками, фитболами, гимнастическими палочками, малыми мячами).

Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»

Дыхательная гимнастика.

Февраль

Занятия 17-20

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палочками.

Танцевально-ритмическая композиция «Зарядка».

Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.

Март

Занятия 21-24

Разминка, суставная гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс упражнений с палочками и ходьба по тактильной дорожке.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Пальчиковая гимнастика.

Заключительная часть. Самомассаж.

Апрель

Занятия 25-28

Разминка. Упражнения на внимание.

Основная часть.

Комплекс упражнений с мячами (фитбол, надувные мячи, маленькие мячи)

Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры.

Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место»

Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Повтори»

Май

Занятия 29-32

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Упражнения на силу, координацию и равновесие.

Игра «Минута славы»

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика, самомассаж.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по физическому развитию детей 4-5 лет.

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 занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения 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 малыши 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 суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и упражнения с предметами.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес для малышей» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Методическое обеспечение программы «Фитнес для малышей».

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе. В каждое занятие включены общеразвивающие упражнения или ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика.

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

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.

Упражнения с предметами (гимнастические палочки, мячи набивные/надувные, мешочки с песком) позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет

на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
2. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
4. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.

Интернет ресурсы:

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Арки, 2007г.
3. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, 2001
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
6. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.

10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
11. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
12. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
13. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
15. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

