

**Аннотация к дополнительной образовательной программе  
групповые развивающие и коррекционные занятия  
в спортивном зале (фитнес)  
(секция «Фитнес для дошкольников»)**

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 3 до 7 лет.

Инновация заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Он включает в себя не просто спортивные занятия, а занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы современной гимнастики, акробатики, аэробики, йоги.

Фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного развития детей - антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

В программу «Детский фитнес» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты (методики, средства современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики).

С детьми 3-5 лет - это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками, с мячами, скакалкой; при работе с детьми в возрасте 5-7 лет проводятся традиционные групповые занятия с включением в программу соревновательных комбинаций фитнеса - аэробики, спортивной аэробики. Программа является новой и перспективной, адаптированной для дальнейшего совершенствования.

Ценностные ориентации и идеология фитнеса основаны на приоритете здоровья, физического и психологического комфорта, способствуют оздоровительному воздействию на организм и психическое состояние детей.

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях.

Для каждой группы или отдельных детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Это подвижные игры, работа на тренажерах, системное повторение упражнений. Для занятий детским фитнесом практически не существует противопоказаний.

Однако, если ребёнок страдает хроническими заболеваниями, подбирается программа, которая будет полезна для его здоровья.

Занятия по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Упражнения детским фитнесом подобраны таким образом, что в группе не бывает «лучших», «худших». Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения. По особым критериям подбирается музыка.

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы по детскому фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Детский фитнес» способствует формированию у детей знаний и двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Детский фитнес дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. а самое главное нехватка двигательной и игровой активности.

Физическое движение - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Одним из путей решения этих проблем являются занятия фитнесом.

Оздоровительный фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения в России, он развивает двигательную подготовленность детей, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Данная программа удовлетворит потребность каждого ребёнка в физической активности, повысит интерес к физическим упражнениям. Занимаются фитнесом «ради здоровья, а не нагрузки». Никто не будет заставлять ребенка выполнять различные нормативы, сравнивать его с результатами других занятий.

Возрастная группа: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год (36 учебных недель). Итого: 288 занятий.

Продолжительность одного занятия: не более 30 минут.

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы: повышение сопротивляемости организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни,

о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, составление комплексов упражнений.

## 2. Учебно-тематический план

### Учебный план секции «Фитнес для дошкольников»

направление	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
спортивно-оздоровительное направление			
возраст			
3-4 лет	2	8	72
4-5 лет	2	8	72
5-6 лет	2	8	72
6-7 лет	2	8	72
<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>		

### Тематический план секции «Фитнес для дошкольников» первый год обучения 3-4 года

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	4
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	13
5. танцевальная азбука	10
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	11
7. игры	9
8. детские тренажеры	15
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

### Тематический план секции «Фитнес для дошкольников» второй год обучения 4-5 лет

содержание (тема)	количество занятий
-------------------	--------------------

1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	4
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	11
5. основы стрейчинга	5
6. основы пилатеса	5
7. танцевальная азбука	5
8. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	7
9. игры	12
10. детские тренажеры	13
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

Тематический план секции «Фитнес для дошкольников»  
третий год обучения 5-6 лет

<b>содержание (тема)</b>	<b>количество занятий</b>
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	2
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	11
5. танцевальная азбука	8
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10
7. стретчинг	4
8. пилатес	5
9. основы детской йоги	5
7. игры	9
8. детские тренажеры	8
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

Тематический план секции «Фитнес для дошкольников»  
четвертый год обучения 6-7 лет

<b>содержание (тема)</b>	<b>количество занятий</b>
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	2
4. оздоровительная аэробика и	9

партерная гимнастика	
5. танцевальная азбука	8
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	11
7. стретчинг	5
8. пилатес	5
9. основы детской йоги	4
7. игры	10
8. детские тренажеры	8
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

**Мониторинг освоения воспитанниками  
программными умениями и навыками**

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
знать что такое фитнес			
выполнять прыжки через скакалку			
выполнять подбрасывание и ловлю мяча			
выполнять подбрасывание и ловлю обруча			
выполнять танцевальные движения			
выполнение акробатической комбинации из 3 элементов			
демонстрировать умения на детских тренажерах			
умение составлять комплекс упражнений с предметом.			

Н (низкий) - не справляется с программой

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий) - справляется самостоятельно

**6. Список литературы**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
2. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 96 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с.
4. Доскин В.А. Растем здоровым: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №4
6. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №6

7. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012, №7
8. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015, №2
9. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015, №3
10. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1981.-160 с.
11. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
12. Пусть ребенок растет здоровым!: Пособие для воспитателя/В.Г. Кисляковская и др.; Под ред. Л.Ф. Островской. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1979. – 80 с.
13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В.А. Андерсон и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.