

## **ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА»**

Актуальность программы.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья детей;

- всестороннего развития психических и

физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;

- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;

- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой

нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте.

Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следует начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Анализируя состояние физической подготовки в нашем детском саду, мы вынуждены отметить, что не менее пяти детей в каждой группе имеют нарушения осанки. Результаты мониторинга показали, что у воспитанников более 50% от общего числа воспитанников отмечается низкий уровень физического развития. Своевременность и личностное ориентированное воздействие различных средств и методов лечебной физической культуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы в дошкольных учреждениях.

Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «Детский фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: танцевально- ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Все разделы программы объединяет игровой

метод проведения занятий, который придает учебно- воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно- воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

В детский фитнес отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек - грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Плюс привычка с детства к активному образу жизни, отличная координация движений, высокая самооценка и навыки работать в команде.

Занятия по программе «Детский фитнес» проводятся 1 раза в неделю, в подгруппах по 15 детей. Продолжительность занятий – 20 минут.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- улучшить общую физическую подготовку
- создать благоприятную обстановку состояния здоровья
- развивать основные для занятий физические качества
- формировать правильную осанку
- формировать чувство ритма
- формировать музыкальную память
- знакомить детей с различными видами физической подготовки
- расширять кругозор в вопросах спорта через занятия фитнесом

### **Основные направления и содержание работы.**

Технологии, методы и приёмы.

В основу программы «Детский фитнес» положены технологии: 1 В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка», - М., 1993; 2.Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» М: Мозаика-Синтез, 2010 Фитнес-технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Детский фитнес» лежат соответствующие методы воздействия на ребёнка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

**Условия реализации программы 1 год.**

Форма занятий: групповая (не более 15 детей). Занятия проводятся 1 раза в неделю по 20 минут (при наличии специальной формы (спортивная одежда, обувь), специального оборудования).

Материально-техническое оснащение:

музыкальный центр (магнитофон),  
спортивное оборудование и инвентарь:  
гимнастические коврики для каждого ребенка;  
фитбольные мячи;  
скакалки;  
обручи;  
мячи различного размера;  
гантели;  
жгуты;  
резинки;  
ленточки.

Дидактический материал:

аудио и видео материалы,  
схемы,  
альбомы,  
картины, открытки,  
игрушки,

### **Механизм оценки получаемых результатов.**

Предполагаемые результаты усвоения детьми программы

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений).
- развитие музыкально-ритмических способностей.

Форма оценивания результатов

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- фитнес-тестирование – проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес - тестирования заносятся в таблицу.

Определяются уровни развития (средний и высокий) по критериям:

- ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- сформированность выполнения связок ОРУ под музыку;
- сформированность навыков владения фитболом;
- сформированность элементов акробатики.

Форма представления результатов работы

- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- занятия с участием родителей;