

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №142 «Веснушки»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 142»

Иванова Иванова С.В.
« 12 » 09 2024 г.

Приказ №



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительного кружка
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории: Шохирева Ю.В.

2024 г.

Содержание

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность.....	3
1.3. Цели и задачи	4
1.4. Принципы построения и реализации программы	5
1.5. Технологии, методы и приемы	5
1.6. Ожидаемые результаты освоения программы	6

II. Содержательный раздел

2.1. Перспективное тематическое планирование на учебный год	7
---	---

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

1.2. Актуальность: в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

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 сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

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, серия упражнений по игроритмики и игропластики. 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 ребенка, способствует усилению логического единства учебно – воспитательного процесса. Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.3. Цель и задачи программы.

Цель программы: способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, закреплённости и творчества в движении.

1.4. Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.5. Технологии, методы, приемы.

Фитнес – технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Детский фитнес» лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия

(словесный, метод показа); методы приемы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический)

Наиболее эффективными в работе с детьми являются методы и приемы:

Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)

Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)

Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)

Метод закрепления упражнения (многократное повторение упражнений под музыку)

1.6. Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3) Умение качественно выполнять движения на тренажерах.

4) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

5) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

6) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

В результате освоения программы дошкольник будет знать:

- связки и блоки с использованием основных движений в разных танцевальных стилях;

Будет уметь:

- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Будет владеть:

- танцевальными комбинациями и упражнениями;
- техникой основных базовых танцевальных шагов;

Будут развиты такие качества:

- сила;
- выносливость;
- скоростные и координационные способности.

II. Содержательный раздел.

2.1. Перспективное тематическое планирование деятельности работы кружка на 2024 – 2025 учебный год.

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи
октябрь	1.Классическая Аэробика «Йожики»	<ul style="list-style-type: none">- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.- совершенствование защитных сил организма.
ноябрь	2.Занятия с мячами «Веселые мячики»	<ul style="list-style-type: none">- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом.- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память.
декабрь	3.Танцевальная аэробика «Танцпол»	<ul style="list-style-type: none">- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;

январь	<p>4. Оздоровительный фитнес «Крепыши»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия на тренажерах ; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
февраль	<p>5. Классическая аэробика «Йожики»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; - освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.
март	<p>6. Занятия с мячами «Веселые мячики»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений с мячами - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - отработка техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.
апрель	<p>7. Танцевальная аэробика «Танцпол»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - продолжать учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - продолжать формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.
май	<p>8. Оздоровительный фитнес «Крепыши»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование общей структуры и содержания занятия на тренажерах ; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - продолжать развивать внимание, память.