**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
«Школа с углубленным изучением английского языка № 1411»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директора ГБОУ СОШ № 1411  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Овчинникова / |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

**«Детский фитнес» «Здоровей-ка»**

**дети 3 – 6лет**

**срок реализации 3года**

Составитель программы: Рогачева Елена Евгеньевна.

Воспитатель по физической культуре

**Москва 2016г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Так что же такое «детский фитнес»? Само слово fitness переводится с английского как «быть в форме». Конечно, начинать быть в форме надо с детства. И «детский фитнес» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья.

Детский фитнес - это уникальная комплексная система разнонаправленных и увлекательнейших занятий.

В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка.

фитнес - это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Это возможность проявить себя Детский через призму своих интересов и способностей; самореализация, воплощение своих желаний, новые друзья.

Преимущество детского фитнеса перед спортивными секциями в том,что фитнес гармонично развивает ребенка, в то время как в спортивных секциях дают нагрузку неравномерно.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само- массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито - и витамино - профилактика и т.д.).

Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы.

Преимущественно детская, физкультурно-оздоровительная программа носит комплексный характер и содержит упражнения, направленные на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий.

Методика построения оздоровительной тренировки для детей (фитнес-тренировки) отличается от традиционной методики подготовки юных спортсменов, так и от занятий физической культуры.

В основе ее лежат принципы построения тренировки в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагает снижение риска возникновения заболеваний, повышение общей физической и интеллектуальной работоспособности, правильный режим питания, навыки безопасного поведения, создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий и т.п.

Большое значение в детском фитнесе имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания используются в различных частях занятия. В разминке проводятся игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление.

Цель детского фитнеса – на основе комплексного использования факторов физического воспитания, заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.

Для достижения этой цели, в процессе занятий детским фитнесом, решаются три основные группы задач:

Задачи 1 года обучения:

1. Образовательная

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;

- формировать жизненно необходимые умения и навыки;

• заботиться о формировании осанки детей, укреплении мыщц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.

2. Развивающая:

• развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

• способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;

• способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.

• Воспитательная:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

- воспитывать морально-волевые качества;

- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

• Оздоровительная:

- охрана и укрепление здоровья детей;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни

- снижение заболеваемости.

Задачи 2 года обучения:

1. Образовательная

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;

- анализировать и оценивать последовательность и качество своих

действий;

- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки

и умения;

• продолжать формировать навык правильной осанки;

• изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших

ортопедических мячах.

2. Развивающая:

• развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

• способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;

• развивать интерес к физической культуре и спорту.

• Воспитательная:

- воспитывать физические качества;

- воспитывать морально-волевые качества.

• Оздоровительная:

- повышение функционального уровня органов и систем

организма путем оптимальных физических нагрузок;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- снижение заболеваемости.

Задачи 3 года обучения:

1. Образовательная

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;

- формировать жизненно необходимые умения и навыки;

- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на

занятиях и дома;

• сформировать навык правильной осанки;

• обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

• изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших

ортопедических мячах.

2. Развивающая:

• развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

• способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;

• развивать интерес к физической культуре и спорту.

• Воспитательная:

- воспитывать физические качества;

- воспитывать морально-волевые качества.

• Оздоровительная:

- повышение функционального уровня органов и систем

организма путем оптимальных физических нагрузок;

- осуществление исправления имеющихся функциональных

нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной,

сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем

организма;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- снижение заболеваемости.

При организации программы детского фитнеса, в основном, используется следующее деление на группы:

1,5 – 3 года (малыши);

3 - 5 лет (младшие дошкольники)

5 – 6/7 лет (дошкольники);

Срок реализации программы: 3 года.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятии для детей 1,5 - 3года — 20 минут, 3 - 5лет — 25 минут, 5-7лет — 30 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Воспитанники 1 года обучения будут знать:

• Элементарные знания по физическому воспитанию;

2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

3. Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп),

Воспитанники 2 года обучения будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Воспитанники 3 года обучения будут знать;

• Необходимые знания по физическому воспитанию;

• Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;

• навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;

• комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Воспитанники 1 года будут уметь:

• Применять элементарные знания по физическому воспитанию;

2. Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

3. Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп),

Воспитанники 2 года будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Воспитанники 3года будут уметь:

• Применять необходимые знания по физическому воспитанию;

• Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;

• Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;

• Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль.

итоговый контроль умений и навыков.

анализ медицинских карт воспитанников (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой

пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников здоровья.

***УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*Задачи**

— Направленное развитие всех двигательных качеств детей.

— Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.

— профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Аэробика 5минут** | **Фитбол- гимнастика 5минут** | **Элементы акробатики 5минут** | **Пальчиковая гимнастика 2минуты** | **Общеразвивающие упражнения с предметами 10минут** | **Подвижные игры и стретчинг 3минуты** |
| Сентябрь  1-2 | Освоение элементов движений аэробики. | Шаги сидя на мяче. | Упражнение «самый круглый колобок» | Упражнения на работу мышц пальцев рук. | Упражнения с малыми мячами. | Игра с мячами «колобок»  Игры на развитие быстроты. |
| Сентябрь 3-4 | Упражнения с обручем. | Упражнения с бросками, ловлей, ведение мяча рукой. | Упражнения на гимнастической скамейке. | Упражнения с мячами- «ежиками» | Упражнения для рук, ног, в парах. | Игра «мой мяч» |
| Октябрь  1-2 | Простые маршевые шаги. | Упражнения лежа на мяче. | Упражнения на равновесие. | Упражнения пальчиками с предметами. | Упражнения с мячами разного диаметра. | Игры с бегом. |
| Октябрь  3-4 | Простые приставные шаги. | Шаги сидя на мяче. | Упражнения на батуте. | Упражнения со стихами. | Упражнения с мячами. | Игры на развитие быстроты. |
| Ноябрь  1-2 | Упражнения с лентами. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | Прохождение полосы препятствий. | Упражнения с мячами-«ежиками». | Упражнения со скакалкой. | Игры на развитие силы. |
| Ноябрь  3-4 | Маршевые шаги со сменой ног. | Упражнения лежа на спине, животе. | Упражнения на гимнастической скамейке. | Упражнения на координацию пальцев рук. | Упражнения на гимнастической стенке. | ИГРЫ С МЯЧОМ. |
| Декабрь  1-2 | Приставные шаги со сменой ног. | Упражнения сидя на мяче. | Прохождение полосы препятствий. | Упражнения пальчиками с предметами. | Упражнения с обручем. | Игры на развитие силы |
| Декабрь  3-4 | Приставные шаги без смены ног. | Ходьба, бег,прыжки. | Упражнения на батуте. | Упражнения со стихами. | Упражнения в парах. | ИГРЫ С БЕГОМ. |
| Январь 3-4 | Простые маршевые шаги без смены ноги. | Ходьба ,бег ,прыжки. | Приседание на одной ноге. | Упражнения на работу мышц пальцев рук со стихами. | 1. Упр. с палкой.  2. Упр. с мячами | «ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ» |
| Февраль 1-2 | Приставные простые шаги. | Упражнения сидя на мяче. | Упражнения на гимнастической скамейке. | Упражнения на подвижность суставов ,вращательные движения. | 1. Упр. с массажными мячами.  2. Упр. с обручем. | «ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Аэробика 5минут** | **Фмтбол-гимнастика 5минут** | **Элементы акробатики 5минут** | **Пальчиковая гимнастика 2минуты** | **Общеразвивающие упражнения с предметами 10минут** | **Подвижные игры и стретчинг 3минуты** |
| Февраль 3-4 | Маршевые шаги со сменой ноги. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | Упражнения на батуте. | Упр. для мышц пальцев рук и плечевого пояса. | 1. Упр. хождение по специальной полосе.  2. Упр. на скамейке | «ИГРЫ С БЕГОМ»  Игры на развитие выносливости. |
| Март 1-2 | Приставные шаги со сменой ноги. | Упражнения с бросками, ловлей,ведение мяча одной рукой. | Приседание на одной ноге «пистолетик» | Упр. на подвижность суставов,вращательные движения. | 1. Упр. на скамейке.  2. Упр. с мячами | «ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»  Игры на развитие гибкости. |
| Март 3-4 | Простые маршевые шаги без смены ноги. | Ходьба,бег,прыжки. | Упражнения на гимнастической скамейке. | Упр. на координацию движений пальцев рук. | 1. Упр. с веревкой.  2. Упр. с обручем | «ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Апрель 1-2 | Простые приставные шаги без смены ноги. | Упражнения сидя на мяче. | Упражнения на равновесие. | Упр. пальчиками с предметами. | 1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой | «ИГРЫ С БЕГОМ» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Аэробика 5минут** | **Фитбол-гимнастика 5минут** | **Элементы акробатики 5минут** | **Пальчиковая гимнастика 2минуты** | **Общеразвивающие упражнения с предметами 10минут** | **Подвижные игры и стретчинг 3минуты.** |
| Апрель 3-4 | Маршевые шаги со сменой ноги. | Общеразвивающие упражнения с мячем. | Упражнения на батуте. | Упражнения на координацию, пальцев рук. | 1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами | ИГРЫ С БЕГОМ»  Игры на развитие ловкости. |
| Май 1-2 | Приставные шаги со сменой ноги. | Упражнения с бросками,ловлей,ведение мяча одной рукой. | Упражнения на гимнастической скамейке. | Упражнения пальчиками с предметами. | 1. Упр. с массажными мячами.  2. Упр. с обручем | «ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМ» |
| Май 3-4 | Приставные шаги со сменой ноги. | Упражнения сидя на мяче. | Упражнения на равновесие. «ласточка» | Упр. для мышц пальцев рук и плечевого пояса с предметами. | 1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой | «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»  Игры на развитие ловкости. |
|  |  |  |  |  |  |  |

Список литературы использованной при составлении программы .

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.

2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.

3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.

6. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2000 г.

7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.

8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.

9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.

10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.

11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.

12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.

13. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.

14. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002г.

15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.

16. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004 г.

17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.

18. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.

19. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.

20. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 1997 г.

21. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

Список литературы рекомендованной детям и родителям в помощь освоения программы:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.

2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2000 г.

4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.

5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.

6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.

7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.

8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.

9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.