


ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
МКДОУ д/с № 28
протокол № 1
от 31.08 20 18 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 81/09
от 31.08 20 18 г.
заведующий МКДОУ д/с № 28
М. В. Афанасьева



**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения г. Новосибирска
«Детский сад № 28 комбинированного вида»
(МКДОУ д/с № 28)**

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
(часть, формируемая участниками образовательных
отношений)**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и целесообразность программы связана с тем, что за последнее время в России отмечается тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. Интернет, компьютерные игры, просиживание у телевизора, а также излишняя загруженность ребенка занятиями - 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. В настоящее время в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса. Само слово fitness переводится с английского как «быть в форме». Конечно, начинать быть в форме надо с детства. Детский фитнес – это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Фитнес - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

Преимущество детского фитнеса перед спортивными секциями или теми же регулярными занятиями физкультурой заключается, во-первых, в том, что фитнес гармонично развивает ребенка, в то время как в спортивных секциях дают нагрузку неравномерно; во - вторых, занятия физкультурой «пахнут обязателькой»: у детей нет выбора в том, чем они будут заниматься. В детском фитнесе ничего такого быть не может.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

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

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель: осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия «Детским фитнесом» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
3. сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

1.1.2. Принципы реализации Программы

- **индивидуализация образовательного процесса** - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования;
- **содействие и сотрудничество** детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка **инициативы** детей в двигательной и оздоровительной деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей в вопросах здоровьесбережения и оздоровления детей;

- **возрастная адекватность** дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

1.2. Планируемые результаты

- повышение интереса детей к посещению занятий ФК;
- повышение компетентности воспитателей в использовании фитнес-технологий;
- приобщение родителей к физическому развитию детей ДОО;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- формирование установки на безопасность, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование знаний о роли фитнеса для укрепления здоровья (физического, социального, психического), о положительном влиянии фитнеса на развитие ребенка (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактор успешности;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Проектирование образовательного процесса в рамках реализации Программы

Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется

индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия могут быть практическими, комбинированными.

Большое значение в детском фитнесе имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке проводится игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия игры направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление. Особой популярностью у дошкольников пользуются занятия, построенные по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

Условия реализации Программы:

- создание РППС – условия для проведения деятельности с детьми в ДОУ, включая практические занятия на улице (разметка территории);
- методическое обеспечение;
- кадровое обеспечение.

2.2.Формы, методы и средства реализации Программы

Данная модель программы подразделяется на различные формы фитнес классов:

- аэробные («аэробный» означает с «кислородом» выполнение упражнений низкой или средней интенсивности, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы). Упражнение на степ платформах, фитбол мячах, игры, эстафеты.
- силовые (физические упражнения с использованием сопротивлений). Упражнения в парах, упражнения с резиной, гимнастическими палками, эспандерами.
- координационные (упражнения на развитие координации). Упражнения на фитбол мячах, упражнение на ограниченной поверхности, упражнения с обручами, упражнения на степ платформах.

- корректирующие (специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации). Упражнения на разнообразных корректирующих дорожках.

2.3. Модель организации деятельности взрослых и детей

Месяц	Программные задачи			
Сентябрь	Знакомство с корректирующим фитнесом			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Знакомить с корректирующим оборудованием	Дать понятие, что такое правильная походка, осанка	Знакомить с правилами поведения на корректирующих станциях	Закрепления понятий о правильной походке, осанке
Октябрь	Развитие навыка правильной осанки и укрепления мышц корпуса			
	Формировать правильную осанку		Укрепление мышечного корсета позвоночника	
Ноябрь	Развитие природной подвижности суставов, чувства равновесия и амортизационной функции позвоночника			
	Укрепление связочно – мышечного аппарата туловища и конечностей		Координация движений верхних и нижних конечностей	
Декабрь	Развитие увеличения жизненной емкости и физиологических резервов дыхания и кровообращения, укрепления мышц стопы			
	Упражнения «качели», «надуй шарик», «часики»	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии	Упражнение «закати шарик», «трубач», «хомячок»	Босохождение по мешочкам и камушкам
Январь	Укрепление мышц рук и кисти, увеличение подвижности суставов кисти и запястья, улучшение вентиляции легких, профилактика плоскостопия			

	Упражнение «веселый мотальщик» Броски, метания из разных исходных положений	Повторение упражнений «закати шарик», «часики», «трубочист»	«веселые ножки» полезные упражнения для ног
Февраль	Улучшить кровообращение и доступ крови к глазам и лицу, развитие центральной фиксации, укрепление зрительной системы, укрепления мышц корпуса		
	Комплекс упражнений для глаз: жмурки, близко – далеко, лево - право	Укрепление мышечного корсета	Закрепить комплекс упражнений для глаз
Март	Укрепление мышц стоп, голени, профилактика плоскостопия, укрепление мышц спины,		
	Комплекс упражнений при плоскостопии	Занятия на тренажерах	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог» Комплекс упражнений «здоровая спина»
Апрель	Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование; Совершенствовать связочно-суставный аппарат.		
	Использование веревочного каната	Босохождение по мешочкам с камушкам	Занятия на тренажерах
Май	Приучать к самостоятельной деятельности		
	Учить детей использовать полученные знания; Уметь самостоятельно заниматься корригирующими упражнениями		

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательный процесс в рамках реализации Программы условно подразделен на:

- совместную деятельность с детьми;
- взаимодействие с семьями детей в рамках реализации Программы.

Образовательная деятельность проводится с детьми два раза в неделю и сочетает в себе групповые формы работы. Продолжительность занятий 5-7 лет — 30 минут.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для работы в данном направлении в спортивном зале имеется:

скамейки гимнастические, мячи разных размеров - 5 видов, мячи большие для фитбол-гимнастики, коврики гимнастические, обручи, скакалки, маты гимнастические, мячи массажные, мешочки с песком, гимнастические палки, цветные ленточки, музыкальный центр, степ-платформы, тренажеры (велотренажер, беговая дорожка), батут, корригирующие дорожки, кочки (деревянные и колючие), мишень для метания, шведская стена, кольцоброс.

1.3. Методическое обеспечение Программы

Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Список использованной литературы

1. Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д. «Фитнес в детском саду».
2. Белякова Т.Н. «Стань сильным, ловким и выносливым».
3. 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.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье. Укрепление организма». СПб: Детство-пресс, 2000 г.

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

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

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

