

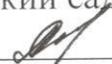
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 1 «Тополек» второй категории общеразвивающего с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению развития детей

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет МБДОУ детский сад
№1 «Тополек» протокол № 1
от «24» августа 2016 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ
детский сад №1 «Тополек»
 Дяченко Н.А.

**Рабочая программа кружка для детей старшей группы
«Фитнес-данс»
(по физическому развитию)
на 2016-2017 учебный год**

Воспитатель: Семенова Л.В.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме)- в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Программа «Фитнес-танец» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

2.2. Актуальность и новизна

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробики по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

2.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика

плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие 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 изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2.4. Структура программы

Программа «Фитнес-танс» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

2.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 20- 30 минут
- форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы формируются средней наполняемости малыми группами по 10 человек, всего две подгруппы. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – данс» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
 - физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
 - физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).
- Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 25—30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в

висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

2.6. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы www.jv.ru

3. Тематический план

Раздел программы	Количество часов	
	I год обучения В течение года	II год обучения В течение года
Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).		
Упражнения общеразвивающего воздействия:	5	5
	5	5
а) игровой стретчинг	3	1
б) суставная гимнастика	3	1
в) дыхательные упражнения	3	2
г) приемы массажа и самомассажа		
д) упражнения на расслабление		
	2	4
Упражнения специального воздействия:		
а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	3	5
б) основные базовые шаги фитбол – аэробики	5	7
в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)		
	В течение года	В течение года
Подвижные игры и эстафеты.		

4. Содержание программы дополнительного образования «Фитнес – данс»

месяц	Раздел	I год обучения		II год обучения	
		Название	Цель	Название	Цель
Сентябрь-октябрь	Гимнастические упражнения	«Степ – марш»	Развитие мышечной силы ног	«Прыгалка» «Солдатики»	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.
	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка»	Развитие подвижности различных суставов	«Модница»	Развитие гибкости суставов.
	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)	«Кошка»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Малый маятник»	Усиление вентиляции и чистоты легких
	Упражнения с мячом	«Перекаты»	Учить перекатывать и передавать мяч в парах.	Элементы баскетбола	Обучение проходу, броску мяча в корзину.
	Подвижные игры	«Подбрось - поймай»		Эстафеты с мячом «Целься вернее»	Развитие глазомера.
Ноябрь декабрь	Гимнастические упражнения	«Шалунья»	Развитие двигательной активности.	«Солдатики»	Формирование правильно осанки.
	Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)	«Рыбка» «Колечко» «Лягушка» «Плуг»	Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	«Приветствие солнцу»	Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.
	Упражнения на расслабление	«Медузы» «Шалтай – Болтай»	Расслабление мышц	«Дельфин»	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.

	Упражнения с мячом	«Жонглирование мячом»	Развитие лов-кости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.	«Ладушки» на фитболах.	Развитие лов-кости, координации движений.
	Эстафеты с мячом	Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.		«Сбей грушу» - подвижная игра	
	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко	«Гуси шипят»	Развитие продолжительности выдоха	«Ёжик» «Шар лопнул»	Развитие дыхательной системы
Январь – февраль - март	Гимнастические упражнения	«Трамплин»	Развитие координации движений.	«Шалунья»	Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание
	Суставная гимнастика	«Танго сидя»	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.	«Рыба – пила» Комплекс с лентой.	Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. Развитие координации движений, мышц кисти.
	Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно» -	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.
	Упражнения с мячом	«Белочка»	Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча.		
	Упражнения на фитболах.	«Воробьиная дискотека»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.	«Марыся»	Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.

	Упражнения на расслабление	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.
Апрель - май	Гимнастические упражнения	«Бег по кругу» «Летка – енька»	Укрепление свода стопы.	«Чарли Чаплин»	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.
	Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.	«Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	Развитие внимания.	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.
	Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева)	«Шуршащая змея». Игромассаж.	Развитие носового дыхания.	«Поехали» «Дрова»	Развитие носового дыхания.
	Упражнения на фитболах	«Часики»	Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.	«Цапля»	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.
	Подвижные игры.	«Мой веселый звонкий мяч»	Развитие координации движений.	«Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом	Развитие двигательной активности, спортивного азарта.

5. Методическое обеспечение программы

- Учебно – тематический план
- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, тренажеры.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Картотека комплексов специального воздействия
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

5. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес-данс»

I год обучения

На конец I года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

II год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;

- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполняет с помощью педагога упражнения хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремится контролировать движения и дыхание;

Наконец II года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества

«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процесса наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.