

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

УВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ № 1 «Тополёк»
от «30» августа 2018 г. № 141 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
«Фитнес данс»
(по физическому развитию детей 5-7лет)
на 2017-2018 учебный год

Воспитатель: Иващенко Ю.В.

с. Самарское

Раздел 1 Целевой

- 1.1 Пояснительная записка
 - Актуальность
 - Цель и задачи реализации рабочей программы
 - Принципы формирования рабочей программы.
 - Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные и индивидуальные особенности.
- 1.2 Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Содержательный

- 2.1 Содержание рабочей программы.
- 2.2 Содержание коррекционной программы.
- 2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.
- 2.4 Взаимодействие с семьями.

Раздел 3. Организационный

- 3.1 Условия реализации программного материала.
- 3.2 Перспективное планирование работы педагога.
- 3.3 Методическое обеспечения программы.
- 3.4 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
- 3.5 Список литературы.

Раздел 1. Целевой

1.1 Пояснительная записка

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, обладающим широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире, а так же положительным отношением к здоровому образу жизни и потребностью в двигательной активности. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего и приобщать к здоровому образу жизни.

Фитнес для детей – это уникальные занятия спортивно-оздоровительной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Программа «Фитнес-данс» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 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. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Актуальность

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.

Цель программы: содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- 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.

Принципы формирования рабочей программы.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно при использовании основных принципов обучения:

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип системности;

- принцип развивающего подхода (основывается на идее Л.С. Выготского «о зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что обучение должно вести за собой развитие ребенка;
- принцип сознательности и активности детей, означающий, что педагог должен предусматривать в своей работе приемы активизации познавательных способностей детей. Перед ребенком необходимо ставить познавательные задачи, в решении которых он опирается на собственный опыт. Этот принцип способствует более интересному психическому развитию дошкольников и предусматривает понимание ребенком материала и успешное применение его в практической деятельности в дальнейшем;
- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей на преобладании двигательных, речевых заданий;
- принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;
- принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные и индивидуальные особенности.

Как приятно смотреть на человека грациозного, пластичного, жизнерадостного. Дети всегда стремятся обладать такими качествами. Зачастую, на рядовых занятиях дети получают лишь общее впечатление от подготовленного им танца, музыкально – ритмической композиции. Они не успевают прочувствовать танец, внести свое творчество при его исполнении, насладиться красотой движений, ощутить радость свободы, самовыразиться.

Старший дошкольный возраст - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни - обучению в школе. Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может кистью правой руки перекрыть левую ушную раковину (филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

Говоря о физическом развитии будущего школьника, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук, что служит гарантией овладения письмом.

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 по 10 человек, можно проводить и малыми группами (по 5 человек), а также персонально. 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.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

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.

Раздел 2. Содержательный

2.1. Содержание рабочей программы

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.

2.2 Содержание коррекционной программы

Для каждого воспитанника разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут с учётом его индивидуальной программы реабилитации и, в соответствии с которым в дальнейшем организуются целенаправленные образовательные воздействия.

2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

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.

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.

2.4. Взаимодействия с семьями

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
 - Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
 - Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
 2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Раздел 3. Организационный

3.1. 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

3.2. Перспективное планирование работы педагога

Раздел программы	Количество часов	
	I год обучения	II год обучения
Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	В течение года	В течение года
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)		
Подвижные игры и эстафеты	В течение года	В течение года

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.

Январь – февраль - март	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, пере-катов, передач.		«Сбей грушу» - подвижная игра	
	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко	«Гуси шипят»	Развитие продолжительности выдоха	«Ёжик» «Шар лопнул»	Развитие дыхательной системы
	Гимнастические упражнения	«Трамплин»	Развитие координации движений.	«Шалуния»	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.

3.3. Описание материально-технического обеспечения программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Материально-техническое оснащение - физкультурный зал.

Скамейки гимнастические – 6 шт.

Мячи разных размеров-3 вида по- 18 шт.

Мячи большие для фитбол-гимнастики – 18 шт.

Коврики гимнастические - 18 шт.

Обручи металлические диам. 80 см. – 18 шт.

Скакалки - 18 шт.

Гантели 0,5 кг -18 шт.

Маты гимнастические- 6 шт.

Мячи массаж - 18 шт.

Мешочки с песком - 18 шт.

Гимнастические палки - 18 шт.

Цветные ленточки - 36 шт.

Музыкальный центр - 1 шт.

3.4 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

3.5. Список литературы

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.