

Принято:
Педагогическим советом
(Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Сказка»
И.А. Удалова /Удалова И.А.
Приказ № 103/Д
от «28» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень стартовый

(Возраст обучающихся: 4 – 7 лет, срок реализации 3 года)

Составитель инструктор
по физической культуре:
Пойлова Наталья Владимировна

г. Обнинск
2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Вводная характеристика.....	3
3. Направления детского фитнеса.....	3
4. Задачи по детскому фитнесу.....	4
5. Структура занятий.....	6
6. Перспективное планирование.....	6

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

По форме – модифицированная

По типу – адаптированная

По уровню создания – детского объединения

По форме и процесса деятельности – оздоровительная

По основополагающей цели и основному направлению – здоровье сберегающая

По своей направленности – оздоровительная

По уровню образования – дошкольная

Вводная характеристика.

Фитнесс (от англ. fitness – соответствие) появился в России уже в 90-е годы в XX в. Фитнесс включает в себя различные виды деятельности направленные на повышение физической активности и формирования здорового образа жизни. Все виды деятельности (упражнения на фитболах, степ – аэробика, танцевальная аэробика, стретчинга, силовая гимнастика, ритмическая гимнастика с предметами) оказывают благотворное влияние на организм ребенка, которые укрепляют мышцы ребенка, помогают ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, чувства ритма, гибкость, внимание и быстроту реакции.

Детский фитнесс – это грамотно продуманная физическая культура с правильно дозированной нагрузкой, что имеет очень важное значение в здоровье ребенка, которая формирует важные навыки и умения.

Детский фитнесс – является дополнительной общеразвивающей программой, которая решает оздоровительные задачи физического воспитания, а так же осуществляет индивидуально-дифференцированный подход, учитывает психологические особенности детей. Занятия должны проходить в непринудительной форме, а заинтересовать детей и вовлечь их в выполнение упражнений. Необходимо, чтобы занятия проходили под музыку с использованием различного оборудования и инвентаря.

Детский фитнесс – оказывает положительное влияние на организм ребенка в отличие от большого спорта, редко бывают травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в третьих – нет погони за результатами. Детский фитнесс носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, и к каждому ребенку есть индивидуальный подход. Детский фитнесс – способствует гармоничному развитию души и тела.

Детский фитнесс имеет несколько направлений:

- **Stepbustep**– освоение навыков равновесия, развитие мелкой моторики, обучение правильной ходьбе
- **Упражнения на фитболах** – обще развивающие упражнения на разные группы мышц, а также на развитие опорно-двигательного аппарата у детей.

- **Ритмическая гимнастика с различным инвентарем** (султанчики, мячи, обручи, бадибары, гантели, гимнастические палки) – развитие координации движений у детей, а так же на развитие разных групп мышц.
- **Степ аэробика** – упражнения на степ платформе. Развитие координации движений и укрепление мышечного корсета.
- **Babygames** – подвижные игры, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- Элементы спортивной и художественной гимнастики – (кувырок, прыжки на батуте, упражнения с лентой, упражнения со скакалкой, с мячом)

Актуальность:

Дошкольный возраст это замечательное время, когда ребенок познает себя и окружающий мир в котором он живет.

Н.Энкельман сказал: «Познание – это начало здоровья».

Физическое развитие один из важнейших компонентов в развитии личности ребенка. Занятия детским фитнесом удовлетворяют естественную потребность ребенка в движении и обеспечивают развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через правильно сбалансированную и организованную физическую деятельность, что положительно влияет на развитие организма ребенка и позволяет достичь более высоких результатов в физическом развитии ребенка дошкольника.

ЦЕЛЬ:

- Гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника.

Задачи детского фитнеса:

Оздоровительные:

- Развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;

Образовательные:

- Совершенствовать физические способности (развитие гибкости, выносливости, скорости, координации и мышечной силы);
- Развитие психических качеств (внимание, память, воображение, умственные способности)

Воспитательные:

- Создание условий для психоэмоционального положительного состояния детей;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Сроки реализации:

Продолжительность обучения – 2 года

Режим занятия – 2 раза в неделю

Режим занятий в учебной группе определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями МБДОУ.

Формы занятий - групповые.

Краткие сведения о детях:

- Возраст детей 4-7 лет
- Состав группы – постоянный
- Количество – 12 детей

Ожидаемые результаты:

- Развитие гибкости, выносливости, скорости, мышечной силы и координации движений.
- Концентрация внимания и памяти ребенка.
- Формирование правильной осанки.
- Психоэмоциональное положительное состояние ребенка.
- Стимуляция умственного развития ребенка и интерес познания окружающей среды.

Методы воспитания:

- Методы формирования сознания (методы убеждения) объяснения, показ
- Практические методы

Средства воспитания:

- Виды деятельности (игровая, трудовая)
- Спортивное оборудование, спортивный инвентарь.

Работа с родителями:

- Консультации с родителями
- Открытый просмотр
- Презентация занятия

Структура занятия по фитнесу

Занятие имеет три части: вводная, основная и заключительная.

Продолжительность занятия 30 – 40 минут.

Занятия всегда проходят с музыкальным сопровождением, что плодотворно влияет на развитие детей и помогает им быть более раскрепощенными.

Вводная часть направлена на организацию детей, сфокусировать их внимание настроить на занятие. Использование игрового массажа хорошо помогает достичь результата и настраивает детей на занятие, затем начинается разминка (разновидности ходьбы и бега), что эффективно помогает детям разогреться.

Основная часть включает в себя комплексы упражнений на фитболах, степ-платформах или комплексы ритмической гимнастики с предметами. Использование упражнений с гантелями, с набивными мячами помогает детям наращиванию мышечной массы.

Элементы спортивной гимнастики способствуют развитию гибкости и силы. Так же можно включить элементы художественной гимнастики.

Основная часть занятия включает в себя игры-эстафеты, подвижные игры.

Заключительная часть или восстановление организма ребенка, в этой части необходимо включать малоподвижные игры, стретчинг, игровые массажи и упражнения на релаксацию, которые помогают снять напряжение и расслабиться.

Перспективное планирование занятий по фитнесу

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Упражнения в ходьбе</i>													
1.	Ходьба на носках, руки на пояс.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Ходьба на пятках, руки за спину.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Ходьба в полуприседе и высоко поднимая колени.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Ходьба приставным шагом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ходьба «змейкой».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ходьба «слоники»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

7.	Ходьба скрестным шагом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
----	-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Упражнения в беге

		I			II			III			IV		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Бег с прямыми ногами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Подскоки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Бег приставным шагом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Бег галопом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Бег с высоким подниманием коленей.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Бег, сгибая голень назад.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.	Бег «змейкой».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Бег со средней скоростью.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Бег с поворотом на 360°.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на фитолах

		I			II			III			IV		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Комплекс №1	+	+	+									
2.	Комплекс № 2				+	+	+						
3.	Комплекс № 3							+	+	+			
4.	Комплекс № 4								+	+	+		

Упражнения из спортивной гимнастики

		I			II			III			IV		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	«Кувырок вперед».		+				+			+	+	+	
2.	«Березка».	+	+									+	
3.	«Лодочка».	+		+						+	+		
4.	«Кошка».		+	+						+			
5.	«Колесо».				+								

6.	Лазание по канату.			+		+							
7.	Лазание по веревочной лестнице.		+									+	

Упражнения на стене

1.	Комплекс № 1	+	+								+		
2.	Комплекс № 2			+	+								+
3.	Комплекс № 3					+	+						
4.	Комплекс № 4							+	+				+

Элементы из художественной гимнастики

		I			II			III			IV		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения из хореографии

		I			II			III			IV		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Позиции ног: 1-я, 2-я, 3-я.	+	+	+						+			
2.	У гимнастической стенки: приседания.				+	+					+		
3.	Махи ног.						+	+				+	
4.	Полуприсед.								+	+			

