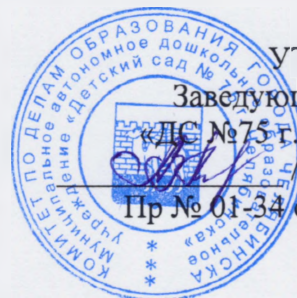


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 75 г. Челябинска»
454010, г. Челябинск, ул. Дзержинского 83-б, тел: 8(351)734-24-88, E-mail: madouds75@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС №75 г. Челябинска»
Протокол №1 от 31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«ДС №75 г. Челябинска»
Л.В. Ларина/
Пр № 01-34 от 31.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Детский фитнес»

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Кашарнова Екатерина Владимировна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ «ДС №75 г. Челябинска»

Челябинск 2021

Содержание

I.	Целевой раздел программы	Стр.
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Обоснование актуальности... (направленность)	3
1.3	Цели и задачи реализации программы	4
1.4	Принципы построения программы	4
1.5	Характеристика возрастных особенностей воспитанников	4
1.6	Планируемые результаты освоения программы	7
II.	Содержательный раздел программы	8
2.1	Особенности образовательной деятельности (формы и методы работы)	8
2.2	Учебный план	12
2.3	Тематический план занятий	12
III.	Организационный раздел программы	19
3.1	Материально-техническое обеспечение	19
3.2	Программно-методическое обеспечение	19
3.3	Мониторинг освоения программы (Контрольно-измерительный материал для оценки индивидуального развития воспитанников)	20
	Литература	22

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Фитнес (от англ. «tobefit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

1.2.Актуальность и практическая значимость

Реалии современного мира таковы, что год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства – большинство детей, поступающих в ДОУ, имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
4. совершенствовать технику движений в целом;
5. воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
7. развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

1.4. Принципы построения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, при регулярном посещении занятий.

1.5. Возрастные особенности обучающихся

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (4-7 лет)

«Особенности физического развития детей четвёртого года жизни»

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см. Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу

определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Ребёнок в 4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Внимание у детей 4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

«Особенности физического развития детей шестого года жизни»

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на

сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

«Особенности физического развития детей седьмого года жизни»

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.6. Ожидаемый результат

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями.
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

II. Содержательный раздел

2.1. Организация занятий Особенности проведения занятий

Особенностью таких занятий является то, что их структура выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировки, а образовательная часть (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в беседе и демонстрации инструктором материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Методика проведения занятий

При планировании занятий в рамках данной программы мы используем принцип «изучение – повторение - закрепление». То есть на изучение любого из шагов аэробики, включенного в содержание данной программы, необходимо несколько занятий. Так на первом занятии происходит знакомство с новым шагом аэробики, техникой его выполнения – это этап изучения. При этом руки чаще всего не используются (в положении руки на пояс). За одно занятие может быть изучен один (если шаг сложный) или несколько шагов (в случае простых шагов), но не более трех, шаги даются без модификаций. Если дети быстро освоили шаг, можно добавить простейшие движения руками. На втором занятии происходит закрепление изученного шага, его исполнение в совокупности с движениями рук, включение в связки шагов. На 3 и, если это необходимо, последующих занятиях происходит закрепление изученного шага – можно использовать его модификации, интересные решения для движений руками, включение его в связки разной сложности. При этом на одном и том же занятии может происходить изучение одного шага, повторение другого и закрепление третьего в пределах одной связки шагов.

При планировании занятия связка шагов демонстрируется детям по методу прибавления. Суть этого метода в том, что каждое разученное движение прибавляется к предыдущему:

1. Разучиваем движение А
2. Разучиваем движение В
3. Прибавляем А + В
4. Разучиваем движение С
5. Прибавляем А + В + С
6. Разучиваем движение D

7. Прибавляем А + В + С + D

При знакомстве с новым шагом и разучивании комбинации шагов инструктор использует метод предварительного показа: в тот момент, когда группа выполняет простые базовые движения (например, марш или приставной шаг, или другой ранее изученный), инструктор командует «смотрите на меня» и показывает движение или комбинацию движений; затем группа по команде повторяет за инструктором это движение.

На этапах повторения и закрепления пройденных шагов и их комбинаций используется метод модификации – это видоизменение движений и комбинаций движений, то есть любые усложнения изначального шага или комбинации шагов.

На занятии в разминочной части, стретчинге, разучивании комбинации шагов в основном используется фронтальный способ организации, когда движения демонстрируются инструктором, а группа их повторяет. При этом на более поздних этапах программы для проведения разминки или стретчинга инструктора может заменять кто-то из учеников. Это может стать важным моментом для создания ситуации успеха для ребенка. Особенно следует уделять внимание тем случаям, когда прежде нерешительные дети через какое – то время начинают проявлять инициативу – это необходимо поддержать, так как такие ситуации будут способствовать повышению самооценки таких детей. Очень важно, когда во время занятия инструктор не только поправляет возможные неточности и ошибки в технике выполнения шагов, но и обращает внимание группы на тех детей, у которых движения или их связки получаются хорошо, ставя их как пример для подражания.

Вся теоретическая часть материалов программы излагается воспитанникам в процессе тренировки в виде пояснений и объяснений при выполнении движений. Для уже изученных движений инструктор в ходе занятия вместо названий шагов может использовать определенные короткие команды (визуальные и голосовые), что экономит время и способствует сохранению ритма занятия.

Очень важным условием для успешного проведения занятия и выполнения всей программы в целом является правильный выбор музыки. В идеале, это должны быть специализированные диски, на которых музыкальные треки записаны без пауз, подобраны по времени к разным этапам занятия и имеют в связи с этим разный темп. При этом максимальный темп (в основной части занятия) составляет от 120 до 138 bpm (ударов в минуту), эта величина варьируется в зависимости от этапа программы, так как от темпа музыки будет зависеть интенсивность занятия и степень физической нагрузки на организм ребенка. Если нет специализированных дисков, музыкальные композиции можно подобрать самостоятельно, соблюдая вышеизложенные требования. Стоит помнить, что музыкальное сопровождение создает настроение занятия, поэтому музыка для тренировки должна быть позитивной, нравиться детям, быть ритмичной, «заводить» детей. Стоит помнить, что в течение года следует менять диски, чтоб музыка

не надоедала детям, так как в этом случае положительный эмоциональный эффект и впечатление от тренировки будет снижаться.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях фитнесом

Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

Основы гигиены спортсмена и спортивных занятий

Требования к спортивной форме и обуви для занятий, прическам. Поведение во время занятия и после него, правила питания и питья до и после занятия.

Основы анатомических и физиологических знаний.

Элементарные знания о строении своего тела: названия частей тела, суставов, групп мышц и отдельных мышц, сторон тела, поверхностей тела и конечностей; знания о сердце, легких, их значении. Элементарные физиологические представления: механизм возникновения движений тела, работа мышцы, восстановление мышц после работы, функционирование сердца и легких, их роль в жизни человека и в обеспечении мышечной работы; механизм повышения выносливости, развития мышц, механизм работы сустава во время прыжков.

Основы музыкальной грамоты.

Умение описать характер музыки (веселая, грустная, спокойная, энергичная, торжественная), характеризовать ее темп (медленная, умеренная, быстрая, очень быстрая), определять сильную и слабую доли в музыке. Понятие «счет», количество счетов в шаге, связке, «музыкальный квадрат».

Общefизическая подготовка

Элементы строевой подготовки.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения для рук

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д.

Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения. Разминка может проводиться в вине небольшого «фитбол-класса».

Специальная физическая подготовка

Базовая аэробика

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды. Правила составления связок шагов и практика в этом направлении.

Распределение шагов и элементов аэробики по этапам обучения

1 этап	2 этап	3 этап
Марш (March)	Шаги 1 этапа +	Шаги 1и 2 этапов +
Базовый шаг (Basic Step)	Ви – степ (V - step)	Бег (Jog)
Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)	Подъем колена (KneeUp)	Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack)
Открытый шаг (OpenStep)	Шаг – захлест (Curl)	Подскок (Skip)
Выставление ноги на пятку (HeelTouch)	Шаг – кик (Kick step)	Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)
Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Выпады (Lunges)	Шоссе (Chasse)
	Мамбо (mambo)	TwistJump
	«Виноградная лоза» (Grapewine)	Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)

Упражнения на развитие правильной осанки

Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, пружинным шагом, повороты вокруг себя при ходьбе) и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с отталкиванием двумя ногами на 180 ° и 360°.

Упражнения на развитие гибкости

Это составляющие элементы предварительного (динамического) и заключительного стретчинга. Включают упражнения для мышц шеи,

плечевого пояса, рук, ног, для мышц туловища (позвоночного столба), выполняемые стоя или в партере, поодиночке или в парах, с опорой и без опоры. Для этих целей используются так же элементы таких фитнес систем как йога, пилатес, упражнения на фитболе.

2.2. Учебный график

Этапы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год обучения «Вступительный»	2	8	72
2 год обучения «Увеличение интенсивности»	2	8	72
3 год обучения. «Тренировка и творчество»	2	8	72

2.3. Тематическое планирование первый год обучения

Месяц	Содержание		Часы
	Базовые шаги аэробики	Связки	
сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности		8
октябрь	Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Выставление ноги на пятку (HeelTouch)	«Веселая гимнастика»	8
ноябрь	Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)	Связка № 1 – «Осенняя прогулка»	8
декабрь	Открытый шаг	Связка № 2 – «Сокровища пиратов»	8

январь	(OpenStep) Выставление ноги на пятку (HeelTouch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Связка № 2 – «Сокровища пиратов»	8
февраль		Связка № 3 – «Мадагаскар»	
март		Связка № 4 – «Секретные задания»	8
апрель		Связка № 5 – «Маша и медведь»	8
май		Связка №6 – «Помогаем золушке»	8
		Связка №7 – «Феи и их помощники»	8

Тематическое планирование второй год обучения

Месяц	Содержание		Часы
	Базовые шаги аэробики	Связки	
сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности		8
октябрь	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step)	«Веселая гимнастика»	8
ноябрь	Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step)	Связка № 1 – «Осенняя прогулка»	8
декабрь	Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза»	Связка № 2 – «Новогодний бал»	8
январь	(Grapewine)	Связка №3 – «Снежки»	8
февраль		Связка №4 – «Зимняя прогулка»	8
март		Связка № 5 – «Латино»	8

апрель		Связка №6 – «Здоровейка»	8
май		Связка №7 – «Каникулы в Простоквашино»	8

Тематическое планирование 3 год обучения

Месяц	Содержание		Часы
	Базовые шаги аэробики	Связки	
сентябрь	Диагностика уровня подготовленности	физической	8
октябрь	Шаги 1 и 2 этапов + Бег (Jog)	Связка №1 – «Гимнастика»	8
ноябрь	Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack) Подскок (Skip)	Связка №2 – «Пробежка»	8
декабрь	Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse)	Связка №3- «Танец аборигенов»	8
январь	TwistJump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)	Связка №4 – «Снежки»	8
февраль		Связка №5 - «Сюрприз для мамы»	8
март		Связка №6 – «Спортивная площадка»	8
апрель		Связка №7- «Мини - диско»	8
май		Связка №8- «Танец бабочек»	8

1 год обучения «Вступительный этап»

В сентябре должна быть проведена диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья. На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого этапа – это то, что занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными.

Основные задачи 1 этапа:

- ✓ плавно ввести детский организм в тренировочный процесс, познакомить со структурой занятия;
- ✓ создать представление о технике безопасности на занятиях, правилах посещения и поведения;
- ✓ создать представление у детей о простейших элементах классической аэробики, технике их выполнения;
- ✓ создать представление у детей о фитнесе, разнообразии его форм путем использования упражнений из некоторых фитнес – направлений (фитбол – аэробика, стретчинг, степ-аэробика и др.) в разных частях занятия;
- ✓ продолжать формировать представления о строении тела человека, группах мышц, особенностях их функционирования;
- ✓ начать формировать элементарные знания в музыкальной грамоте.

Содержание

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту). Особое внимание уделяется формированию привычки выполнять элементы точно и технично. Для расстановки детей по залу и демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов используются плоские маркеры (круги или другие фигуры из линолеума, фигуры, наклеенные на пол или нарисованные на нем), которые раскладываются на полу и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага. Разминка на данном этапе проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

2 год обучения «Увеличение интенсивности»

В завершении первого вступительного этапа программы по результатам исследований принимается решение о переходе ко второму году, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве.

Основные задачи 2 года:

- ✓ увеличить интенсивность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно-сосудистой и респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ продолжать формировать представления об основных шагах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- ✓ развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, формировать умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов;
- ✓ продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях;

Содержание

На втором году в разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. Допускается проведение разминки с различным оборудованием, разминки на фитболах, степрах. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

3 год обучения «Тренировка и творчество»

Данному этапу, как и предыдущим, предшествует медико – педагогическое исследование. Однако на данном этапе не происходит увеличения интенсивности и нагрузки во время занятия. Основная цель данного этапа – закрепить полученные в ходе предыдущих этапов знания, умения и двигательный опыт.

Основные задачи 4 этапа:

- ✓ продолжать тренировку сердечно-сосудистой, респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ закреплять полученные в ходе учебного года знания об основных элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- ✓ развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- ✓ продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ закреплять полученные в ходе занятий теоретические и практические знания;

Содержание

Во время этого этапа планируется составление и разучивание связок и целых номеров для участия в фестивалях, праздниках, концертах и т.д. Особое внимание уделяется побуждению детей самостоятельному применению двигательного опыта: самостоятельное проведение разминок, создание собственных связок, вклад в придумывание номеров для выступления и т.д.

В завершении данного этапа проводится полная диагностика уровня физического развития детей, состояния здоровья. Исходя из полученных данных, а так же личными наблюдениями инструктора во время учебно – тренировочных занятий, подводятся итоги работы и составляются рекомендации для каждого ребенка о путях дальнейшего развития его физических качеств и сохранения и укрепления его здоровья.

Помимо запланированного медико – педагогического контроля, инструктор на каждом занятии проводит визуальный контроль степени утомления детей, особенно в тех частях занятия, когда нагрузки наиболее интенсивные. Для этого используются внешние признаки утомления (лицо слишком покраснело или, наоборот, побледнело; красный носогубный треугольник, ребенок сильно вспотел, появление одышки), шкала степени одышки и разговорный тест (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»).

Важным моментом при планировании занятий, продумывании связок шагов для основной их части и составлении конспектов является их игровая направленность. Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому стоит продумывать занятие так, чтобы для каждого изучаемого движения или их комбинации придумывать образы: животных, сказочных героев и др., игровые ситуации. Так, связка из нескольких шагов для детей может стать путешествием по африканской саванне или выслеживанием в лесу оленя и т.д. Получается, что разучивание связки шагов превращается в игру, в которую дети с удовольствием вовлекаются. На

более поздних этапах можно вовлекать детей в придумывание вместе с инструктором такой игровой ситуации прямо во время тренировки, что будет способствовать не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия

Для реализации программы используется физкультурный зал площадью 110 м.кв., в зале имеется все необходимое оборудование для обеспечения разнообразия деятельности, организации круговых тренировок, подготовки к выступлениям.

1. Акустическая система
2. Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
3. Мультимедийное оборудование
4. Стеллаж для материалов и оборудования
5. Рециркулятор для обеззараживания воздуха
6. Доска магнитно-маркерная
7. Гимнастические коврики для выполнения упражнений стретчинга на полу.
8. Плоские круги или кольца для первоначального обучения положению в пространстве и технике выполнения аэробных шагов.
9. Фитболы
10. Степы
11. Мини-батут
12. Ленты гимнастические
13. Утяжелители
14. Элементы костюмов по числу детей в группе для занятий
15. Костюмы для выступлений
16. Атрибуты для выполнения ОРУ

3.2. Программно-методическое обеспечение

1. Картотека комплексов разминки и стретчинга, упражнений динамического стретчинга
2. Картотека схем перестроений
3. Картотека схем ОРУ
4. Картотека упражнений на развитие равновесия
5. Фитбол-разминка (комплексы упражнений для разминки с использованием фитбола)
6. Картотека подвижных игр для заключительной части занятий.
7. «Медико – педагогический контроль»
8. Сценарии мероприятий
9. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие
10. Детский фитнес. Учебное пособие.

**3.3. Мониторинг освоения программы (контрольно-измерительный материал для оценки индивидуального развития воспитанников)
Диагностика - 2 раза в год (январь, май)**

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениям и на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной	владеет техникой основных движений классической aerobiki	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения
1										
2										

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Форма представления итогов работы

- Участие воспитанников в городских и районных мероприятиях по оздоровительной аэробике и ритмической гимнастике.
- Выступления детей на праздниках и соревнованиях в детском саду.
- Представление опыта работы по дополнительной программе «Детский фитнес» на открытых занятиях.

Методы и приемы оценивания

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек (наклеек).

Формы подведения итогов

1. Тестирование с целью оценки знания базовых элементов аэробики, особенностей их выполнения и умения составлять простейшие композиции
2. Наблюдения с целью оценки личностных качеств :
 - умение работать в паре, группе
 - волевые усилия
3. Анализ медицинской документации обучающихся, с целью оценки динамики состояния здоровья по следующим показателям:
 - количество дней пропущенных по болезни
 - диспансерный учет
 - группа здоровья

Литература

1. БАЗОВАЯ АЭРОБИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.