****

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка **3**

Актуальность программы **4**

Цели и задачи реализации программы **5**

Принципы и подходы к формированию программы **7**

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста **9**

Планируемые результаты освоения образовательной программы **11**

Содержание программы **11**

Учебно-тематический план первого года обучения **15**

Методическое обеспечение **21**

Предметно – развивающая среда и материально - техническое

обеспечение Программы **23**

Кадровое обеспечение **25**

**Пояснительная записка**

С каждым годом наблюдается тенденция роста количества детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, наруше­нием осанки, координации движений, деятель­ности органов дыхания, речи и зрения. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. Здесь встает вопрос о поиске эф­фективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, а также профилактики заболева­ний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело­века. В последнее время отмечается рост популярности разнообразных видов физической культуры с лечеб­ной направленностью, такие как - ритми­ческая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, 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.

Тем не менее, 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.

Программа **«Фитнес-денс»** является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа: на основе директивных и нормативных документов России, Управления по физической культуре, спорту и туризму, Единой Всероссийской квалификации и др.

Программа дополнительного образования «**Фитнес-денс**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), в соответствии с:

- «Законом об образовании РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 23.07.2013);

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 22 июля 2010 г. N 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);

**-** [Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 N 706
«Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150870/#utm_campaign=fw&utm_source=consultant&utm_medium=email&utm_content=body);

*-* Уставом МАДОУ «Детский сад №81 «Конек - Горбунок» от 02.11.2015г. № 150/У-174.

**Актуальность программы дополнительного образования**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Фитнес-денс»**

 В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, и как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача педагога создать условия и найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В связи с этим актуальным является создание дополнительных программ по физическому развитию в детском саду.

 Актуальность программы **«Фитнес – денс»** связана с применением нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, которые позволяют увеличить двигательную активность.

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.

***Цель программы:***

Цель – поддержка и укрепление здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

**Задачи программы**:

*Образовательные задачи*

- Обучать основам техники фитнес – направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики, йоги.

*Оздоровительные задачи*

- Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья воспитанников;

- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

*Воспитательные задачи*

- Воспитывать высокие морально-волевые, этические и эстетические качества;

- Развивать творческие способности ребенка;

-Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию.

 ***Особенности организации образовательного процесса***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, поскольку позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

-предоставлять детям возможность активно двигаться;

-обучать детей правилам безопасности;

-создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

-использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием выполнять упражнения.

Продолжительность образовательного процесса по Программе дополнительного образования «Фитнес-денс» (далее Программа) составляет:

Объем часов–20 на одну группу

Наполняемость групп: 8 человек.

Обучение реализуется в форме спортивно - игрового занятия.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю.

***Первая группа*** по детскому фитнесу формируется из детей 4-5 лет средней группы детского сада, имеющие основную медицинскую группу для занятий физкультурой. Наполняемость групп 8 человек.

Количество занятий в неделю 1, продолжительность занятия 20 мин.

***Вторая группа*** по детскому фитнесу формируется из детей - 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие основную медицинскую группу для занятий физкультурой. Наполняемость групп 8 человек. Количество занятий в неделю 1, продолжительность 25 мин.

***Роль педагога в обеспечении эмоционального благополучия детей***

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. Педагог создает атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог:

• общается с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;

• внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;

• помогает детям обнаружить конструктивные варианты поведения.

На занятиях педагог поощряет малейшие успехи детей, оказывает максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливо относится к детям. Не допускает отрицательной оценки неудачных ошибочных движений детей, резкого повышенного тона, стремиться к созданию на занятиях праздничной атмосферы, умеет увлечь, повести за собой – основные требования к педагогу по черлидингу.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа основывается на;

-важнейшем дидактическом принципе - развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие;

-на педагогических принципах и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач;

-строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

***Общие педагогические принципы обучения:***

Процесс подготовки дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения строится на основе следующих принципов:

***Принцип сознательности и активности.*** Наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достигнуть при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Тренер - преподаватель должен четко поставить цель в занятиях, довести до сознания занимающихся не только то, что и как надо выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе увлекательного материала и оптимальной организации занятий должна стать активность занимающихся, которая проявляется в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

***Принцип наглядности.*** Наглядность обучения и воспитания предлагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Для реализации этого принципа на практике применяются: показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; звуковая и световая сигнализации.

***Принцип доступности.*** Тренер - преподаватель исходит из учета особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильности предлагаемых заданий. Прогресс в развитии физических качеств возможен лишь при определенной нагрузке, способной стимулировать эти процессы. Однако при этом важно не превысить меру, чтобы не навредить здоровью занимающихся. Вместе с тем принцип доступности не означает, что физические упражнения и нагрузки должны быть упрощенными и предельно элементарными.

***Принцип непрерывности***. Данный принцип обеспечивает последовательность и пре­емственность между занятиями, частоту и суммарную протяжен­ность их во времени. Принцип не­прерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы па­раметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от эта­па к этапу.

***Принцип постепенного наращивания, развивающего и тренирующего воздействий***. Он выражается в тенденции постепенного увеличения нагрузок. Принцип гаран­тирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе фи­зического воспитания.

***Принцип цикличности.*** На основе данного принципа происходит упорядочение процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последова­тельности занятий, что обеспечивает повышение тренированно­сти, улучшает физическую подготовленность ребенка.

***Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания***. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательных способностей должно строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

***Принцип всестороннего и гармонического развития личности*** содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нрав­ственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

***Принцип оздоровительной направленности решает задачи укреп­ления здоровья ребенка.*** На занятиях по фитнес-денсу дети овладевают не только элементами специальной физической подготовкой, но и выполняют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

**Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста**

Программа основывается на знании особенностей развития, то есть на понимании того, что все дети проходят определенные стадии развития, но при этом каждый ребенок уникален и индивидуален. Педагог учитывает особенности детей дошкольного возраста и с вниманием относятся к их индивидуальным физическим способностям, что способствует обеспечению эмоционального благополучия каждого воспитанника.

***Возрастная характеристика контингента детей 4-5 лет***

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период, который является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Знание возрастных особенностей детей 4–5 лет необходимо родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, развиваются ловкость, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения, активно развивается крупная и мелкая моторика. Но необходимо дозировать физические нагрузки, так как мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 5 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

***Возрастная характеристика контингента детей 5-6 лет***

В этом возрасте у детей повышаются возможности безопасности жизнедеятельности. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения.

У детей старшего дошкольного возраста происходит изменение пропорций тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. За год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.     У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.   Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры.    На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы**

**Знают:**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении упражнений.
2. Правила личной гигиены на занятиях и в быту.
3. Распределение ролей в постановке, определение характера танца.

**Умеют:**

1. Выполнять основные движения при помощи педагога.

2. Совместно участвовать в постановке номера.

**Владеют:**

Навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, сосредоточенности, чувством взаимопомощи и командного духа.

***Способы и методы диагностики***

Полученные и усвоенные навыки учащихся диагностируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

 Наряду с диагностикой знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определяется уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий при помощи специальных упражнений-тестов. Контрольные испытания рекомендуется проводить 2 раза – в начале курса и в конце.

 Итоговый результат освоения Программы – повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта.

**Содержание Программы**

Определяют следующие разделы:

* Классическая аэробика;
* Хореография;
* Фитбол-гимнастика;
* Элементы акробатики и гимнастики;
* Пальчиковая и дыхательная гимнастики;
* Элементы йоги.

**«Классическая аэробика»**

 Аэробика – одна их эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику.

 Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это помогает не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение.

**«Хореография»**

 Педагогическая целесообразность общеобразовательной Программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творче6ского продукта.

 В результате реализации программы дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

**«Фитбол-гимнастика»**

 По сравнению с другими видами занятий аэробикой, Фитбол-гимнастика 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, также, нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой.

**«Элементы акробатики и гимнастики»**

 В этом направлении представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетны характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи Программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей.

**«Йога»** основывается на нетрадиционной методике разбития мышечной силы и гибкости занимающихся. Все упражнения подобраны с учетом их корригирующего значения. Так же, растяжка, применяемая в упражнениях, способствует развитию гибкости.

Содержание разделов программы позволяет постепенно увеличивать физическую активность детей без ущерба для их физиологии. Программный материал изменяется за счет усложнения содержания учебных разделов. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведение исполнения до автоматизма с высокой интенсивностью.

Основной формой обучения являются групповые занятия. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение. Основная цель занятий состоит не только в том, чтобы развить определенные физические навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступным

***Методические требования к проведению занятий***

Программа предполагает акробатические элементы (колеса, платформы), «пирамида», что во-первых для детей дошкольного возраста может привести к травматизму в силу несовершенства их физически-функциональных особенностей организма, а во-вторых, ни каждый ребенок освоит данные элементы программы, потому что дети разной комплекции посещают данные занятия, а это в свою очередь даст возможность почувствовать свою неуверенность, а вследствие неудач снизит их желание посещать данные занятия.

Поэтому, во время занятий дети изучают основные элементы программы: махи, прыжки, упражнения на растягивание шпагата, пируэты, так как, я считаю, что для детей данного возраста программа более приемлема.

В Программу, включены упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки, обязательно используются помпоны.

 Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

 ***Вводную часть*** включаются упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это упражнения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Затем следуют основная часть, в нее входят общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики – тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

***Основная часть занимает большую часть времени.***  В начале ***основной части*** 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 общеразвивающих 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.).

***Заключительная часть*** включает в себя упражнения на расслабление, цель - которых обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходного положения стоя, сидя и лежа. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Все упражнения выполняются под музыку. Музыкальный репертуар составляет: народную, эстрадную и музыку из любимых мультфильмов с простыми и четкими ритмами.

Задача Программы не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести в норму. Важно, чтобы занимающиеся дети ушли из зала в приподнятом настроении. Этому способствует музыка, звучащая в заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной, поэтому начинается и заканчивается занятие одним и тем же, непременно веселым и интересным музыкальным произведением.

Для того чтобы создать у ребенка двигательный навык и развить двигательную память ведущим видом деятельности у детей в возрасте 4-6 лет становится игра. Запоминание происходит лучше, если оно организовано в ходе игровой деятельности.

Исходя из этого, составлен план тренировок в игровой форме, так дети лучше усваивают информацию, внимание более сконцентрировано - это способствует формированию двигательной памяти. Также включены в занятия игры-соревнования, которые вызывают активный интерес, способствуют формированию у детей мотивов к достижению успехов.

**Учебно-тематический план**

Программа реализуется в течение 2 лет и имеет тематическую структуру по следующим разделам: основы знаний, классическая аэробика, хореография, фитбол-гимнастика, элементы акробатики и гимнастики, элементы йоги.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Возраст детей |  | Время занятий | Кол-во в неделю |  | Кол-во занятий в |
|  |  |  |  |  |  |  |  | год |
| 4-5 |  |  | 20 мин. | 1 раз | 20 |
| 5-6 |  |  | 25 мин. | 1 раз | 20 |

**Календарно-тематический план для детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Тема** | **Оборудование** |
| **Декабрь**1неделя | Введение. Теоретическиеосновы. Мониторинг | *«Что такое детский фитнес?»**«Знакомство с мячом»* | Мультимедийнаясистема |
| 2-3 неделя | Знакомить детей с элементамклассической аэробики,акробатики, гимнастики, йоги. | *«Хореография» с лентами* | Ленты на кольцах (подве на каждого), обручи, гимнастические коврики. |
| 4 неделя | Обучать элементамхореографии, содействоватьпрофилактики плоскостопия,нарушений осанки |
| **Январь**1-2неделя | Обучать элементамфитбол-аэробики, гимнастики,йоги, акробатики. Развивать пластичность,ориентации в пространстве.  | *«Хореография»**Снежинки с помпонами* | Помпоны, обручи,гимнастические коврики. |
| 3-4неделя | Упражнять в овладенииэлементов фитбол- аэробики,акробатики, йоги. | *«Аэробика» с обручами**«Фитбол-аэробика»**Мы маленькие звезды* | Обручи на каждого, массажные дорожки, гимнастическиепалки, гимнастические коврики Фитбол-мячи |
| **Февраль**1-2неделя | Развитие чувства ритма, четкости выполнения движений через элементы аэробики, гимнастики,акробатики. | *Аэробика «Волшебная страна»* | Малые резиновые мячи, кубики, искусственные цветы, маски животных, гимнастические коврики |
| 3-4неделя | Упражнять в овладении элементов аэробики,классического танца. йоги | *«Хореография»**с мячом* | Большие резиновыемячи, гимнастическиековрики, гимнастическиепалки |
| **Март**1-2неделя | Обучение новым и повторение пройденных элементов фитбол-аэробики | *«Фитбол-аэробика»* | Фитбол-мячи |
| 3-4неделя | Развитие чувства коллективизма, чувство ритма. | *«Аэробика»**Путешествие в весенний лес* | Массажные коврики,обручи, ориентиры,мячи малого размера |
| **Апрель**1-2неделя | Упражнять в овладенииэлементов хореографии,гимнастики, пальчиковойгимнастики | *«Хореография»**Веселые зверята* | Маски зверей, гимнастические коврики |
| 3-4неделя |  | *«Фитбол-аэробика»* | Фитбол-мячи |
| **Май** | Мониторинг |

**Календарно-тематический план для детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Тема** | **Оборудование** |
| **Декабрь**1неделя | Введение. Теоретическиеосновы. Мониторинг | *«Что такое детский фитнес?»**«Знакомство с мячом»* | Мультимедийнаясистема |
| 2-3 неделя | Знакомить детей с элементамклассической аэробики,акробатики, гимнастики, йоги. | *«Хореография» с лентами* | Ленты на кольцах (подве на каждого), обручи, гимнастические коврики |
| 4 неделя | Обучать элементамхореографии, содействоватьпрофилактики плоскостопия,нарушений осанки |
| **Январь**1-2неделя | Развивать пластичность,способность к импровизации, ориентации в пространстве. | *«Аэробика с шарами* | Воздушные шары накаждого, массажные коврики, обручи |
| 3-4неделя | Упражнять в овладенииэлементами хореографии с предметом. Развиватьпластичность и чувстворитма. | *«Хореография»**Новогодний калейдоскоп* | Снежинки,гимнастическиековрики |
| **Февраль**1-2неделя | Упражнять в овладении элементами фитбол-аэробики, пальчиковойгимнастики, йоги, акробатики. | *«Аэробика» с обручами**«Фитбол-аэробика»**Мы маленькие звезды* | Обручи на каждого, массажные дорожки, гимнастическиепалки, гимнастические коврики Фитбол-мячи |
| 3-4неделя | Упражнять в овладенииэлементами классическоготанца, акробатики, йоги | *«Хореография» с**длинными лентами* | Длинные ленты на палочках,гимнастические коврики, скакалки. |
| **Март**1-2неделя | Обучение новым и повторение пройденных элементов фитбол-аэробики с предметами и без | *«Фитбол- аэробика»**Путешествие в весенний лес* | Фитбол-мячи, цветы искусственные, ориентиры |
| 3-4неделя | Развитие чувства коллективизма, чувство ритма. | *«Аэробика»* | Массажные коврики,обручи, ориентиры,мячи малого размера |
| **Апрель**1-2неделя | Упражнять в овладенииэлементов хореографии,гимнастики, пальчиковойгимнастики, фитбол-аэробики | *«Хореография»**Веселые зверята* | Маски зверей, гимнастические коврики,фитбол-мячи |
| 3-4неделя | Обучать элементам народноготанца, акробатики, гимнастики,йоги. | *«Хореография»* | Гимнастические коврики,тканевые квадраты,мячи малого размера |
| **Май** | Мониторинг |

**Общая структура образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть****занятия** | **Направленность****и****продолжительно****сть** **части** **занятия** | **Основные упражнения** | **Указания** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Подготовительная** | 1.Разминка4-6мин. | Повороты головы, наклоны,круговые движения плечами,выставление ноги на носок,движение стопой; полуприседы,выпады, движение туловищем,варианты шагов на месте и сперемещениями в сочетании сдвижениями руками. | Рекомендуется использовать низкий или средний темпдвижений, с небольшойамплитудой |
| Элементы гимнастикии акробатики | Растягивание мышц голени,передней и задней поверхностибедра, поясницы. | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений. |
| **Основная** | 2.Аэробная часть12-15 мин. | Базовые элементы и усложнениядвижений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.Упражнения дыхательнойгимнастики. | Разучивание танцевальныхсоединений в среднем темпе на месте и с передвижениями спостепенным увеличением нагрузки, амплитуды иинтенсивности движений. |
| **Заключите****льная** | Элементы йоги,пальчиковой идыхательной гимнастики 2-4 мин. | Растягивание мышц передней, задней и внутреннейповерхностей бедра, голеней,мышц груди, рук и плечевогопояса. | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз ипоследующим расслаблением. |

***Этапы обучения***

Обучение на мячах проходит в несколько этапов. Но начиная работать на мячах, следует знать, что мяч должен соответствовать возрасту ребёнка – 45см-4-5лет. При посадке на мяч, угол между бедром и голенью должен быть 90\*.

 Овальные мячи удобны тем, что опора становится более устойчивая, такие мячи подходят детям на первой стадии обучения и для тех, кто боится упасть.

И начинать использовать фитболы можно уже с раннего возраста.

Мяч для детей младшего возраста является средством коммуникации. Он помогает быстро найти контакт с ребёнком. Заставляет ребёнка всё время находиться в движении, тем самым постоянно вызывает новый интерес. (Покатить, подбросить, похлопать, попрыгать на мяче, покататься на нём, полежать).

Целью 1 этапа является:

\* освоение мяча как оборудования

Здесь можно использовать такие упражнения, как любые прокатывания, отбивания мяча, похлопывания, перебрасывания в паре, в кругу.

\* обучение правильной посадке на мяче

Второй этап является самым трудоёмким:

Цель 2 этапа:

\* научить детей основным исходным положениям

Таких положений на мяче около7-8.

\* тренировка основных мышечных групп, в том числе и дыхательных.

3 этап (зависит от уровня освоения 2 этапа)

Целью данного этапа является:

\* научить основным динамическим движениям с мячом

Дети выполняют упражнения в группах, из любых исходных положений, прыжки на мяче на месте и в движении, в свободной деятельности.

Упражнения с фитбол – мячами можно проводить как часть занятия, используя их только в основной части.

Также, можно построить занятие так, чтобы мячи были использованы на протяжении всего занятия.

 Поэтому для достижения лечебного и профилактического эффекта комплексы с фитболами включаются в образовательный процесс регулярно, в течение 5 мес. Это составляет 20 занятий.

Конечно, все занятия для дошкольников строятся в игровой форме, так как игра для них является ведущей деятельностью.

**1. Подвижные игры с фитболом**

 ***"Паровозик”***

 Дети садятся на фитболы друг за другом, и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

 ***"Гусеница"***

 Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

 ***"Быстрый и ловкий"***

 Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

 Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

**2. Фитбол-аэробика**

*Задачи: Дать представление о форме и физических свойствах фитбола,*

*разучить правильную посадку на фитболе, воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.*

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

* Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

Основы хореографии.

* Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук; подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

 *Танцевальные шаги.*

* Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

**3. Тренировочные упражнения.**

**Основные танцевальные позиции.**

*Задачи*: Учить *технике выполнения упражнений; развивать двигательные качества: гибкость, пластику, координацию движений; воспитывать выносливость, терпеливость.*

* Разновидности ходьбы, шагов;
* Упражнения на растягивание;
* Складка;
* Мах ноги;
* Упражнения на пресс.

**4.Танцевальные элементы и постановка танцевальных этюдов**

*Задачи:* Познакомить с общим характером и с отдельными простейшими движениями, «кричалками» черлидинга; Формировать правильную осанку; Воспитывать эстетические качества.

**5. Итоговые занятия**

Проводятся по итогам в конце курса.

Контроль осуществляется в форме опроса, оценки качества исполнения танцевальных этюдов, в виде тестирования физических качеств.

**6. Культурно-досуговая деятельность**

*Задачи:* Формировать сплоченный детский коллектив; воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Развлечение: «Танцы на мячах». Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

**7. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками**

Мониторинг проводится 1 раза в год (апрель). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО ребенка | Ритмичн. выполнения основных видов гимнастических упражнений | Сформир-ть выполнения связок ОРУ под музыку | Сформиров-тьНавыков владенияфитболом | Сформиров-тьнавыков владениябазовыми основами танц. аэробики | Владение основнымиприемамидыхательной гимнастики,самомассажа |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Методическое обеспечение Программы**

При подготовке к занятиям в основе лежат принципы теории физического воспитания, задачи и целей «Фитнес-денса».

Для решения этих задач используются следующие средства:

* общеразвивающие упражнения на силу, растягивание, расслабление;
* различные формы ходьбы, бега;
* пружинистые и танцевальные движения;
* прыжки, махи и взмахи, повороты, станты;
* упражнения с предметами*.*

***Для воспитания силы используются:***

* *метод многократных повторений*, когда упражнения выполняются с привычной скоростью до выраженной усталости мышц, которые несут основную нагрузку. При этом важно в состоянии утомления сделать несколько упражнений;
* *метод больших усилий для сложных упражнений*, которые можно повторить не более 3-4 раз (например, “отжимание”), выполняемые девочками;
* *метод с применением изометрического режима работы мышц* создается при выполнении статических упражнений с сохранением принятой позы в течение 5-6 секунд. В этом режиме выполняются медленные силовые упражнения и упражнения на расслабление;
* *метод динамических усилий*, когда упражнения выполняются с максимальной скоростью (темпа исполнения).
* *при комбинированном методе* одно и то же упражнение выполняется в определенной последовательности: сначала в динамическом, затем в изометрическом режиме, после этого – с большими мышечными усилиями и, наконец, путем многократных повторений. Такие действия позволяют избежать монотонности упражнений, усиливают эмоциональность.

***Для развития гибкости используются следующие методы:***

* выполнение упражнений за счет *активного напряжения мышц*, обеспечивающих движение по большой амплитуде с целью растягивания мышц-антагонистов;
* *метод пассивных действий*, когда упражнения выполняются с помощью партнера или с отягощением, а также под действием собственной тяжести;
* *метод статических напряжений* – позы сгибания тела лежа, сидя, шпагат, мост и др.;
* *комбинированный метод*: вначале делаются активные движения, затем пассивные и, наконец, – статические положения.

***Быстрота и выносливость*** *развиваются одновременно с силой и гибкостью*. Так, варьирование темпа способствует развитию скоростных качеств, а выполнение упражнения без остановки тренирует выносливость.

***Ловкость***также *развивается при выполнении общеразвивающих упражнений*, поскольку они связаны с необходимостью координировать движения частей тела между собой и с музыкальным ритмом.

*Чередование напряжений и расслаблений обеспечивает длительную работоспособность мышц* и делает возможным выполнение движений с полной амплитудой.

*Для расслабления мышц* применяются ненапряженные маховые движения, потряхивания, чередования напряжений с расслаблением отдельных групп мышц, последовательное расслабление – релаксация.

***Список используемой литературы и Интернет-ресурсов***

1. Морсакова Е. Н. Физическая культура,- Москва, 2005
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. - Москва, 2004
3. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - Москва, 2004
5. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. - Москва, 2004
6. <http://www.library.ru/> - информационно-справочный портал
7. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образование
8. <http://festival.1september.ru/>- фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

**Предметно – развивающая среда и материально-техническое обеспечение Программы**

Организованная предметно – развивающая среда дошкольной организации в полном объеме стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать. В ходе упражнений, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в зале составляет 18-200 С.

Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Спортивный зал дошкольной организации предоставляет условия для развития крупной моторики:

-трансформируемое, светлое, чистое помещение общей площадью 303,5кв.м.

 Спортивный зал оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем:

*Таблица 1*

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| 1. | Стенка гимнастическая |
| 2. | Фитбол мячи |
| 3. | Помпоны  |
| 4. | Черлидинговая экипировка |
| 5. | Коврик гимнастический |
| 6. | Мячи: набивные весом 0,5 кг, малый мяч (мягкий). |
| 7. | Палка гимнастическая |
| 8. | Скакалка детская |
| 9. | Мат гимнастический |
| 10. | Гимнастические ленты |
| 11. | Степ – доски |
| 12. | Балансиры |
| 13. | Аптечка |

Особенностью занятий является положительный эмоциональный фон, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием занятия, адекватным отношением педагога к достижениям каждого ребенка. Немаловажную роль в реализации данной Программы имеет наличие технических средств обучения:

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Технические средства обучения** |  |
| 1.1. | Музыкальный центр | 1 |
| 1.2. | Аудиозаписи | Аудиотека |
| 1.3 | Мультимедийное оборудование:-ноутбук;-интерактивная доска;- мультимедиапроектор. | 111 |
| 1.4 | Сканер, принтер, ксерокс | 1 |
| 1.5 | Цифровая видеокамера | 1 |
| 1.6 | Цифровая фотокамера | 1 |

Для результативной организации процесса каждый ребенок имеет спортивную форму для занятий. У девочек – гимнастический купальник, лосины, мягкие тапочки, или чешки. У мальчиков – белая майка, шорты, мягкие тапочки, или чешки.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования и помещения, в котором проводятся занятия.

**Кадровое обеспечение реализации Программы**

Педагог, представляющий дополнительную образовательную услугу: музыкальный руководитель, соответствует квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

Непрерывность профессионального развития педагога обеспечивается в процессе освоения им дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме, не реже чем каждые 3 года в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на правоведения данного вида образовательной деятельности.

У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации дополнительной образовательной программы.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.