

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Клинцы Брянской области

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



Утверждаю:

Директор МБУДОЦДТ
Филипушко Ю.Н. *[Signature]*
«29» *[Signature]* 2023 г.

«Фитнес для детей»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Срок реализации - 1 год
Возраст обучающихся 5-10 лет
Уровень программы базовый
Направленность физкультурно-спортивная

Автор-составитель
Педагог дополнительного образования
Зайченко Оксана Михайловна.

г. Клинцы 2023 г.

Пояснительная записка.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 5 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Заниматься детским фитнесом дети в возрасте 5-10 лет – примерно по 40 минут.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний.

При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика.

Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в фитнес технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» направлена на физическое развитие детей.

Программа «Фитнес для детей» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Реализация программы отвечает требованиям следующих нормативных документов:

Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра детского творчества г.Клинцы Брянской области.

-Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДОЦДТ.

-Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г.№273-ФЗОб образовании в Российской Федерации»

Актуальность и педагогическая целесообразность

программы Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья ребенка зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом для сохранения и формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель: создание условий для развития физических творческих художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка;
- познакомить с основными шагами и приемами аэробики;

Развивающие:

- способствовать развитию воображения;

- способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения.
- содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитывающие:

- формировать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом;
- воспитать культуру поведения и общения в коллективе;
- воспитывать стремление к сплочению коллектива.

Возраст обучающихся, сроки реализации программы, объём часов, режим занятий.

Возраст обучающихся: дети 5-10 лет

Срок реализации программы: 1 года

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 40 минут.

Формы проведения занятий, уровни подготовки обучающихся

Форма занятий: групповая, очная численностью от 12 человек обучающихся.

Структура занятий:

- Вводная часть
- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; построения;
- Основная часть
- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью образовательного процесса является групповая работа в дошкольном и школьном составе. Занятия проходят под ритмическую музыку.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

- 1.Ритмическая гимнастика с предметами
- 2.Степ-аэробика
- 3.Фитбол-гимнастика
- 4.Пальчиковая гимнастика.
- 5.Релаксация.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество занятий			
		5-10 лет			
		теория	практика	теория	практика
1.	Ритмическая гимнастика с предметами	2	25		
2.	Степ-аэробика	2	15		
3.	Фитбол-гимнастика	2	24		
4.	Пальчиковая гимнастика		4		

5.	Релаксация		4		
	Всего часов		72		

Содержание учебного плана.

Ритмическая гимнастика с предметами - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Степ-аэробика. Смысл степ-аэробики заключается в поднятии на платформу и спусках с неё под ритмичную музыку в сочетании с танцевальными движениями. Именно от этого сочетания получается великолепный эффект - физическая нагрузка, тренировка дыхательной системы и сердца, развитие координации движений. С помощью занятий можно нормализовать также и артериальное давление.

Фитбол-гимнастика. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Релаксация.

- 1) Свободное опускание рук вниз, напряжённое и расслабленное положение рук, ног.
- 2) Потряхивания кистями рук. Расслабление рук с выдохом.
- 3) Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные движения.
- 4) Посегментное расслабление рук. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища, в положении сидя.
- 5) Потряхивание ногами в положении стоя.
- 6) Свободный вис на гимнастической стенке.
- 7) Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.
- 8) Упражнения на осанку сидя «по-турецки».

Учебный график.

	сентябрь	октябрь	ноябрь
ОФП	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу)	Построение. Ходьба обычная. с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом (по сигналу)	Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе- пятки врозь руки на пояс, в полуприсяди, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 (по сигналу)
Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики без предметов		
Степ-аэробика	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.. Разучивание аэробных шагов. Знакомство со степ-платформой.	Учить правильно выполнять степ шаги на стечах(подъём, спуск)	Закреплять разучивание упражнений с добавлением рук.
Фитбол-гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах	Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче	Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»
Пальчиковая гимнастика	« Осенние листья» « За ягодами»	« Вышел дождик погулять»	« Компот» « Пчела»
Релаксация	« Спокойный сон»	« Расслабление»	« Цветок распустился»

	декабрь	январь	февраль
ОФП	Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп. бег в колонне с изменением темпа, направления.	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание. (по сигналу)

		сигналу)	
Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палками		
Фитбол-гимнастика	Сидя на мяче упр. в медленном темпе	Сидя на мяче упр. в медленном темпе м/р «Чебурашка»	Сидя на мяче упр. в среднем темпе м/р «Ладощка»
Степ-аэробика	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки. Развивать умения твёрдо стоять на степе.	Закреплять ранее изученные шаги. Разучивать новый шаг.	Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.
Пальчиковая гимнастика	« Наряжаем ёлку»	« Мороз»	« Снеговик»
Релаксация	« Тишина»	« Море волнуется»	« Спокойный сон»

	март	апрель	май
ОФП	Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх (по сигналу), ОРУ.	Ходьба обычная, в полуприсяде в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями, ОРУ
Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики « Танец с зонтиками»		
Фитбол-гимнастика	упражнения сидя на мяче комплекс № 1 м/р «Танец утят»	упражнения сидя на мяче комплекс № 2 м/р «Ладощка»	упражнения сидя на мяче комплекс № 3 м/ «Капельки»
Степ-аэробика	Совершенствовать разученные шаги. Разучивание связок из нескольких шагов.	Разучивание прыжков. Упражняться в сочетании элементов.	Повторение комплексов.
Пальчиковая гимнастика	«Птичка» « Деревья в лесу»	« Братцы» « Кто приехал»	« Зайчик» « Кукушка»
Релаксация	« Мы лежим на мягкой травке»	« Дует ветерок»	« Расслабление»

Календарный план воспитательных мероприятий 2023-2024 учебный год

	Направление воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Время проведения	Ответственные
1	Общекультурное	Мастер класс «В мире танца» Родительское собрание.	Сентябрь	Зайченко О.М.
2	Гражданско-патриотическое	Беседа. «Мы против терроризма»	Октябрь	Зайченко О.М.
3	Духовно-нравственное	Викторина «День рождение Деда Мороза»	Ноябрь	Зайченко О.М.
4	Гражданско-патриотическое	Беседа «Мы- Россияне» Посвященный дню Конституции.	Декабрь	Зайченко О.М.
5	Эстетическое	Конкурс «Новогодняя игрушка своими руками»	Январь	Зайченко О.М.
6	Гражданско-патриотическое	Викторина «Ради жизни на земле»	Февраль	Зайченко О.М.
7	Эстетическое	Праздник весенний«Встреча поколений»Игровая программа.	Март	Зайченко О.М.
8	Гражданско-патриотическое	Родительское собрание.Как родителям помочь раскрыть талант ребенка.	Апрель	Зайченко О.М.
9	Гражданско-патриотическое	Праздничный концерт «День Победы»	Май	Зайченко О.М.

Предполагаемые результаты обучения

- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- формирование стойкого интереса к занятиям на фитбол мячах;

- умение сосредоточивать внимание на предметах ;
- умение выражать свои чувства при помощи танца.

Оценочные материалы

На занятиях с детьми старшего дошкольного и школьного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи фишек, грамот, дипломов, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Танцевальный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические палки;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Скакалки

Методические материалы

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения .

3. Ноутбук.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является открытое занятие для родителей, фотоотчёт ,видеосъемка.Участие в конкурсах и концертах.

Список литературы для родителей:

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-10лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 5 до 10 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
5. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика.- СПб, 2001
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика. Инструктор. - 2009 №4.
8. Пензулаева Л.И. Спортивно хореографические занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном и школьном возрасте. - СПб., 1999г.
- 10.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
- 11.Сулим Е.В. «Детский фитнес»,развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
- 12.Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-10лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.

Список литературы для педагога:

1. Баландин В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. - № 1. - С. 24-26.
2. Бальсевич В. К., Васильев Н. Д., Седов К. М. Активизация темпов физического развития детей 4-5-летнего возраста // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста:
3. Бейлин В. Ф. Волшебная веревочка: (К методике проведения спортивных игр для младшего школьного возраста). 1991. - № 3. - С. 47-49.
4. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей. 1982. - 106 с.
5. Веселая физкультура: М.: Просвещение, 1996. 64 с.
6. Волчецкий Э. И. Главное чтобы стремились сами ребята: Организация работы с учащимися, имеющими низкий уровень спортивной подготовленности - 1993. - № 5. - С. 50-54.
7. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Высшая школа, 1980. - 256 с.
8. Зобков В. А. Формирование активно-положительного отношения младших школьников к спортивной культуре:
9. Игры народов СССР / Сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. М.: 1985. - 269 с.
10. Карногина Т. В. Чтобы дети знали, как быть здоровыми. 1994. - № 4. - С. 34-36.
12. Комлева Т. Н. Школа гибкости и ума // Физическая культура. -2000.-№ 1.- С. 56-57.

13. Косолапова Т. И. Методика развития физических способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами аэробики: М., 1999.-96 с.

14. Лях В. И. Координационные способности школьников. Мн.: Полымя, 1989.- 159 с.

15. Маркова А. К. Формирование мотивации ученика в дошкольном и школьном возрасте. М.: Просвещение, 1983. - 96 с.

Список литературы для детей:

1. Анисимов О. Скрестим пальцы, «Айболит», 2001г. №2.
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 5-10 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
5. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009 «Учитель»
6. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
7. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина, 2011. /Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова пресс», 2007.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей., «Детство-пресс», 2001.
9. Фитнес-данс. С-Пб. 2007. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
10. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е. Ю., СПб, 2001 39. Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников.