

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г.ВЛАДИМИРА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 72»

Принято
Советом педагогов
Протокол № 1 от 30.08.2017



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ЦРР детский сад №72»
Н.Г.Хуринова
Приказ № 84-07-03 от 01.09.2017г

ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА
ОСНОВЕ МЕТОДИК ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Советом педагогов
Протокол № 1 от 30.08.2017

Для детей 3-5 лет

Автор-составитель:
воспитатель Амелина В.В.

г. ВЛАДИМИР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровительный кружок по физическому развитию дошкольников «Здоровячок» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность кружковой работы: оздоровительно-развивающая.
Содержание кружковой работы способствует укреплению здоровья

воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность кружковой работы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире, как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данного физкультурно-образовательного кружка заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Кружковой работой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом .

Педагогическая целесообразность. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации кружковой работы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания.

Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения кружка является содействие

всестороннему, гармоничному развитию детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Цель: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

1. Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
2. Укреплять функциональные системы организма.
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
4. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
5. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
6. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
7. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Отличительные особенности кружковой работы по фитнесу для детей «Здоровячок»:

В работе кружка применена комбинация методик детского фитнеса:

- футбол-гимнастика,
- степ-аэробика
- акробатика и стретчинг,
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, музыкотерапия; с использованием массажеров, профилактических дорожек, а так же дорожек-препятствий.

Возраст детей: кружок рассчитан на детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет).

Количество детей в группе: 10-12 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

Сроки реализации: работа рассчитана на один год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 15 мин. для младшего возраста; 20 мин для среднего возраста

Условия реализации кружковой работы. Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям. Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием кружковой работы:

1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей

выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально

возрастным нормам.

3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса кружка проводится на основе:

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);

- бесед с воспитанниками и их родителями.

Содержание занятий кружка.

Раздел 1. «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены:

- строевые, общеразвивающие и основные движения;

- массаж;

- тренинг сенсорных способностей, включающий релаксацию (упражнения на расслабление), гимнастику для глаз; дыхательную и звуковую гимнастики; пальчиковую гимнастику; элементы психогимнастики (профилактика эмоциональных и психофизических нарушений);

Раздел 2. Подвижные игры – самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности. Сюжетные и бессюжетные игры и игровые упражнения большой и малой подвижности; элементы спортивных игр; игры сотрудничества; интегрированные игры составляют содержание данного раздела.

Раздел 3. Упражнения с тренажерами (дошкольными) способствуют активной тренировке всех функциональных систем организма ребенка.

Кружок «Здоровячок» предлагает следующие пособия: скамья для пресса, мини-батут.

Условно к тренажерам можно отнести шведскую стенку, гантели (0,3 кг), скакалки, обручи, фитбол, различные по размеру и качеству мячи, степ-платформы, массажные коврики, массажеры Су-Джок, а также нестандартное физоборудование.

Раздел 4. Фитбол-гимнастика.

Гимнастика по методике «Фитбол» наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мяча в оздоровительных целях: как опору; предмет (для ОРУ); массажер (в парных упражнениях); препятствие; отягощение; ориентир; амортизатор и тренажер (при развитии силовых способностей мышц рук и ног, развитии функции равновесия).

Гимнастический мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, для детей составляет примерно 45 – 55 см. Фитболы применяются для укрепления мышечного корсета ребенка, развития гибкости позвоночника, обучения процессам расслабления мышц.

Специальные упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата сочетаются на занятиях кружка с ходьбой и бегом по залу, танцами и подвижными играми (на мяче и без него).

Раздел 5. Креативная гимнастика - специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии, речи. Имеет несколько направлений:

-«Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная детям.

-«Лого-аэробика»

-физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший.

Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Методическое обеспечение.

Занятия разработаны и подобраны таким образом, чтобы дошкольникам было весело и интересно заниматься фитнесом, и они с удовольствием могли выполнять все задания. В работу включены разнообразные виды физкультурных занятий: традиционные с элементами игровой технологии обучения, тематические, комплексные, на подвижных играх и играх с элементами спорта или спортивных упражнений (игровые), сюжетные, сюжетно-игровые, учебно-тренировочные.

Для поддержания интереса к занятиям используется комплекс игровых приемов и методик: игровая мотивация, двигательный сюжетно-игровой рассказ, коммуникативные, подвижные, дидактические игры, имитационные движения, использование игровых атрибутов, художественного слова.

Материально-техническое оснащение занятий:

- физкультурное оборудование и инвентарь ;

- мягкое покрытие пола или индивидуальные коврики для детей;

- музыкальный центр;

- фонотека;

-картотека упражнений, музыкально-ритмических композиций, подвижных и дидактических игр ;

- подборка учебно-методических материалов и консультаций для родителей по детскому фитнесу;

- фотоаппарат (видеокамера).

При составлении занятий была изучена литература для работы с детьми дошкольного возраста по физическому направлению развития.

Планирование кружковой работы построено на основе базовых научно-методических источников:

1) Программа «Детский фитнес» (автор: Сулим Е.В)

2) Практическое пособие « Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста» (автор: Бондаренко Т.М.);

3) Методическое пособие по фитбол-гимнастике «Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (автор: Власенко Н. Э);

4) Практическое пособие «Физкультурные занятия в детском саду» (автор: Желобкович У. Ф.).

Перспективный план работы кружка «ЗДОРОВЯЧОК»

Для детей второй младшей группы

Сентябрь

1. Сюжетно-игровое занятие «В гости к солнышку» с использованием «Зверобики».
2. Фитнес-тренировка. Степ-аэробика(комплекс № 1).
3. Физкультурно-оздоровительное занятие « Веселые птички» с использованием тренажера батут.
4. Фитбол-аэробика « В траве сидел кузнечик».

Подвижные игры:

«Солнышко и дождик»

«Мы осенние листочки»

Малоподвижные игры:

«Два медведя»

« Великаны и гномы»

Подвижные игры с фитболом:

«Паровозик»

«Мы топаем ногами»

Дыхательная гимнастика:

« Здравствуй солнышко»

« Лес шумит»

*САМОМАССАЖ

Октябрь

1. Фитнес – тренировка. Степ-аэробика, акробатика (комплекс №2).
2. Оздоровительное занятие « Экскурсия в лес» с использованием массажеров.
3. Физкультурное занятие с элементами фитбол-гимнастики « Веселые путешественники».
4. Контрольно-проверочное занятие.

Пальчиковые игры:

«Осенние листья»

«Домик»

Динамические упражнения:

«Три медведя»

«Превращалки»

Подвижные игры с фитболом:

«Колобок»

«Паровозик»

Малоподвижные игры:

« Шуршащая сказка»

« Холодно-жарко»

*РЕЛАКСАЦИЯ «Лентяи».

Ноябрь

1. Занятие физической культурой построенное на игровых упражнениях « Путешествие по городу» с использованием игрогимнастики.
2. Фитнес-тренировка. Силовая гимнастика на степ-платформах (комплекс №3).
3. Традиционное занятие « Звонкие погремушки» с использованием лого-аэробики.
4. Фитбол-аэробика.

Подвижные игры:

«Найди свое место»

«Мяч соседу»

Малоподвижные игры:

« Подкрадись не слышно»

« Кто ушел?»

Подвижные игры с фитболом:

«Солнышко и тучки»

«Прятки»

Динамические упражнения:

«Качелька»

«Звездочка»

***ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА**

Декабрь

1. Игровое занятие « Веселые самолеты» с использованием тренажера батут.
2. Физкультурное занятие с элементами фитбол-гимнастики.
3. Комплексное занятие « Цветные самолеты» с использованием су-джок терапии.
4. Фитнес-тренировка.Степ аэробика и стретчинг (комплекс №4).

Пальчиковая гимнастика:

«Елочка»

«Кормушка»

Дыхательная гимнастика:

«Лес шумит»

«Хлопушка»

Подвижные игры:

«Ежата»

«Модная лягушка»

Малоподвижные игры:

«Дружные пингвины»

«Если нравится тебе».

Январь

1. Занятие построенное на игровых упражнениях «Разноцветные платочки» с использованием игрогимнастики.

2. Динамические упражнения с фитболом.

3. Фитнес-тренировка. Силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг (комплекс №5).

4. Сюжетно-игровое занятие «Магазин цветных ленточек» с использованием лого-аэробики.

Подвижные игры:

« Мартышки и удав»

« Медведь»

Подвижные игры с фитболом:

« Лошадки и волк»

« Зайка»

Малоподвижные игры:

« Снегопад»

« Друзья»

Пальчиковые игры:

« Моя семья»

« Снежок»

*САМОМАССАЖ

Февраль

1. Фитнес – тренировка. Степ-аэробика и акробатика (комплекс №6).
2. Комплексное занятие « В гостях у лисы» с использованием нестандартного оборудования.
3. Контрольно –проверочное занятие « В гостях у зимы» с использованием дорожки препятствий.
4. Занятие построенное на подвижных играх с фитболом.

Динамические упражнения:

«На елку»

«Как у наших у ребят»

Подвижные игры:

«Зайцы и лисица»

«Ежата»

Дыхательные упражнения:

«Лес шумит»

«Хлопушка»

Малоподвижные игры:

«Два медведя»

«Снегопад»

*Релаксация «Лентяи»

Март

1. Учебно-тренировочное занятие «Школа физкультуры Мишки топотыжки». С использованием зверобики.
2. То же с использованием профилактической дорожки.
3. Фитнес-тренировка. Степ-аэробика и акробатика (комплекс № 7).
4. Динамические упражнения с фитболами.

Дыхательная гимнастика:

«Травушка колыхается»

«Шарик»

Пальчиковая гимнастика:

«Мы во двор пошли гулять»

«Ласточка»

Подвижные игры:

«Мартышки и удав»

«Медведь»

Малоподвижные игры:

«Котята и клубочки»

«Узнай кто позвал»

Апрель

1. Занятие построенное на игровых упражнениях « Поиграем с солнечным зайчиком» с использованием игрогимнастики.

2. Занятие построенное на подвижных играх с использованием нестандартного оборудования.

3. Физкультурное занятие с элементами фитбол- гимнастики « Космонавты».

4. Фитнес-тренировка. Степ-аэробика с мячом и игровой стретчинг (комплекс № 8).

Подвижные игры:

«Зайцы и волк»

«Найди свой домик»

Малоподвижные игры:

«Что в мешочке?»

«Хвост змеи»

Динамические упражнения:

«Солнечные зайчики»

«Разминка»

- СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

Май

1. Фитбол-аэробика. Общеразвивающие упражнения с фитболами.
2. Игровое занятие «На солнечной полянке» с использованием лого-аэробики.
3. Фитнес-тренировка. (комплекс №9).
4. Контрольно-проверочное занятие с использованием степ-платформы и фитбола.

Подвижные игры:

«Сова»

«Два Яшки»

Малоподвижные игры:

«Шуршащая сказка»

«Что в мешочке?»

Дыхательная гимнастика:

« Ныряние»

«Волны шумят»

Пальчиковая гимнастика:

«Дружные пальчики»

«Этот пальчик»

Релаксация «Лентяи».

Перспективный план работы кружка «Здоровячок» для средней группы

Сентябрь

1. Сюжетно-игровое занятие «Осенняя прогулка в парке» с использованием нестандартного оборудования.
2. Общеразвивающиеся упражнения с фитболами.
3. Игровое занятие «Путешествие с бабушкой Сказушкой» с использованием игрогимнастики.

4.Фитнес –тренировка. Силовая гимнастика с мячом(Комплес № 1).

Подвижные игры:

«Мы осенние листочки»

« Огуречики,огуречики...»

Дыхательная гимнастика:

«Травушка колыхается»

«Травушка растет»

Пальчиковая гимнастика:

«Осенние листья»

«За ягодами»

Игра малой интенсивности:

«Ветка,листья.корни,ствол»

«Узнай, кто позвал»

Психогимнастика «Солнце»

Октябрь

1.Фитнес-тренировка.Силовая гимнастика на степ -платформе. (Комплекс №2)

2.Игровое занятие «Чудесные превращения» с использованием зверобики.

3. Фитбол –гимнастика.

4.Учебно-тренировочное занятие « Тренируемся и играем!»

Подвижные игры:

«Кошка и мышка»

«Ловишка»

Малоподвижные игры:

«дружные пингвины»

«Если нравится тебе»

Дыхательная гимнастика:

«Покажем крылышки, как петушок.

Пальчиковая гимнастика:

«Помашем крылышками

Релаксация «Холодно-горячо»

Ноябрь

1. Комплексное занятие « Веселые игры и соревнования!». С использованием нестандартного оборудования!
2. Физкультурное занятие с элементами фитбола « Волшебный мяч».
3. Учебно- тренировочное занятие « Я с мячом люблю играть». С использованием фитбола, Су-джок терапии.
4. Силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика. (комплекс № 3)

Подвижные игры:

«Ловишка»

«Найди себе пару»

Дыхательная гимнастика:

«Подуем на ленточку»

«Каша кипит»

Пальчиковая гимнастика:

«Дружба»

«Что умеет делать дождь»

Малоподвижные игры:

«Великаны и гномы»

«Все движения узнаем»

Декабрь

1. Сюжетно-игровое занятие « Как Физкультурник спешил на помощь к Снеговикам». С использованием тренажера батут.

2. Степ-аэробика, стретчинг. (комплекс № 4)

3. Физкультурно-оздоровительное занятие, построенное на игровых упражнениях. С использованием игрогимнастики.

4. Общеразвивающие упражнения с фитболами.

Подвижные игры:

«Снежинки и ветер»

«Непослушные ребята»

Малоподвижные игры:

«Если нравится тебе»

«Шуршащая сказка»

Пальчиковая гимнастика:

«В домике»

«Мы во двор пошли гулять»

Дыхательная гимнастика:

«Хлопушка»

«Один, два, три, четыре, пять...»

*Дорожка препятствий

Январь

1.Игровое занятие « Зимушка –зима –спортивная страна». С использованием профилактической дорожки.

2. Комплекс фитбол-акробатики.

3.Комплексное занятие « Приключения бельчонка Кеши».

4.Фитнес-тренировка (комплекс № 5)

Подвижные игры:

«Мартышки и удав»

«Белки»

Малоподвижные игры:

«Необычный художник»

«Снегопад»

Пальчиковая гимнастика:

«Елочка»

«Пять пальчиков»

Дыхательная гимнастика:

«Шарик»

«Лес шумит»

Февраль

1. Комплексное занятие «Где живет белый медведь?». С использованием зверобики.
2. Фитнес – тренировка. Степ-аэробика (комплекс № 6)
3. Учебно-тренировочное занятие «Начинаем тренировку». С использованием профилактической дорожки.
4. Физкультурное занятие с элементами фитбол- гимнастики « Попрыгунчики».

Подвижные игры:

«Самый быстрый»

«Белые медведи»

Малоподвижные игры:

«Съедобное- несъедобное»

«Шуршащая сказка»

Динамические упражнения с фитболами:

«Стульчик», «Брасс», « Носорог»

Пальчиковая гимнастика:

«Кормушка»

«Елочка»

Веселая зарядка:

Упражнения «Медуза», «Солдатик».

*Дорожка препятствий.

Март

- 1.Игровое занятие « Весеннее настроение». С использованием су-джок терапии.
2. Фитбол-аэробика с общеразвивающими упражнениями.
3. Сюжетно-игровое занятие « Мамин праздник». С использованием лого-аэробики.

4.Степ-аэробика,стречинг (комплекс №7).

Малоподвижные игры:

«Гонка мячей по кругу»

«Бросай-лови!»

Подвижные игры:

«Ловишка с ленточками»

«Бездомный заяц»

Пальчиковая гимнастика:

«Стираем платочки»

«Ласточка»

Дыхательная гимнастика:

«Здравствуй, солнышко!»

«Травушка растет»

Апрель

1.Игровое занятие « В гости к бабушке Загадушке». С использованием нестандартного оборудования.

2.Сюжетно-игровое занятие « На космической ракете по планетам полетим». С использованием степ платформы.

3. Физкультурное занятие с элементами фитбол-гимнастики «Косманавты».

4. Силовая гимнастика на степ-платформе. (комплекс № 8).

Подвижные игры:

«Космические корабли» (с фитболами)

«Кошка и мышки»

Пальчиковая гимнастика:

«Капель»

«Дружба»

Дыхательная гимнастика:

«Шарик»

«Лес шумит»

Малоподвижные игры:

«Угадай по голосу, лиса»

«Если нравится тебе»

*Использование массажеров

Май

1. Учебно-тренировочное занятие « Молодцы у нас ребята: сильные, умелые, быстрые и смелые». С использованием профилактической дорожки.
2. Фитнес –тренировка. Стретчинг на степ-платформах.
3. Игровое занятие « Мы весело играем». С использованием дорожки препятствий.
4. Фитбол-гимнастика « Маленькие гимнасты».

Подвижные игры:

«Мы веселые ребята»

«Петушки и лиса»

Малоподвижные игры:

«Зайка серый умывается»

«Летает-не летает»

Дыхательная гимнастика:

«Волны шумят»

«Цветок распускается»

Пальчиковая гимнастика:

«Пять пальчиков»

«Дружба»

