

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 97»

Дошкольное отделение



«Утверждаю»
Директора ГБОУ Школа № 97
Мальчевская И.В.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБЪЕДИНЕНИЯ
« СПОРТИВНЫЙ КАРАПУЗ»**

Москва, 2017г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ:

ТИП: Развивающая

ВИД: Модифицированная

УРОВЕНЬ: Ознакомительный

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: групповая

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ: Физическое развитие

НАПРАВЛЕННОСТЬ: спортивно-оздоровительная.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса. **Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы** связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Так что же такое «детский фитнес»? Само слово fitness переводится с английского как «быть в форме». Конечно, начинать быть в форме надо с детства. И «детский фитнес» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий. Это калейдоскоп увлекательнейших занятий, потрясающих детских праздников и утренников, побед на первых настоящих соревнованиях. Это и йога и восточные искусства, танцевальные направления и занятия в бассейне и игровые уроки и занятия ОФП, в некоторых клубах – это еще и ролики, лыжи спортивные игры на свежем воздухе.

В основе организации детского фитнеса лежит рациональное

использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка. Детский фитнес - это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Это возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей; самореализация, воплощение своих желаний, новые друзья.

Преимущество детского фитнеса перед спортивными секциями или теми же регулярными занятиями физкультурой: во — первых, фитнес гармонично развивает ребенка, в то время как в спортивных секциях дают нагрузку неравномерно, во — вторых, занятия физкультурой «пахнут» обязателькой: у детей нет выбора что им делать. В детском фитнесе ничего такого быть не может. **Новизна** программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, приемы само- массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, витаминно- профилактика и т.д.).

Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы. Преимущественно детские физкультурно-оздоровительные программы носят комплексный характер и содержат упражнения, направленные на развитие

физических качеств и освоение новых двигательных действий. Методика построения оздоровительной тренировки для детей (фитнес-тренировки) отличается от традиционной методики подготовки юных спортсменов, так и от занятий физической культуры. В основе ее лежат принципы построения тренировки в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагает снижение риска возникновения заболеваний, повышение общей физической и интеллектуальной работоспособности, правильный режим питания, навыки безопасного поведения, создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий и т.п.

Большое значение в детском фитнесе имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке целесообразно проводить игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление. Особой популярностью у дошкольников пользуются занятия, построенные по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

ЦЕЛЬ детского фитнеса – на основе комплексного использования факторов физического воспитания, заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.

ЗАДАЧИ:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- повышение сопротивляемости организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

-содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов(укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

-улучшать физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость, ловкость.

- формировать основные жизненно-важные двигательные умения и навыки.

СТРУКТУРА РАЗВИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть (разминка).

- разогревание организма.

2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3. Бег и прыжки.

- максимальная нагрузка.

4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.

- комплексная проработка всех групп мышц.

5. Заключительная.

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи.

Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть состоит из беговой серии упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Основные показатели развития детей, прошедших программу.

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Развитие чувства самостраховки.

Возраст детей от 3-х до 5-ти лет;

Сроки реализации программы 7 месяцев, 62 занятия

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
Объединения «Спортивный карапуз»
НА 2017-2018 учебный год.

Возраст	Время	Количество
3– 5 лет	16.00-16.30	Понедельник Среда

**Примерное перспективное планирование занятий объединения
«Спортивный карапуз»**

Виды основных движений	Ноябрь, Декабрь	Январь, Февраль, Март	Апрель, Май.
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, в колонне по одному, по кругу, ограниченному предметами, не держась за руки. П/и «Принеси предмет»	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с забрасыванием голени назад, имитация животных «Цапля на болоте», «Собачка».	Ходьба в рассыпную, ходьба змейкой между предметами, по прямой. П/и «Ручеек». Ходьба скользящим шагом по прямой. П/и «Замерз ручеек».
Бег	Бег обычный, всей группой по кругу, остановка по сигналу. П/И самолеты.	Бег на носках, имитация «Легкие пушинки». Бег в медленном темпе (40 сек.) Имитация самолеты. П/и «Самолеты».	Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. П/и «Солнышко и дождик». Бег между предметами змейкой, бег в медленном темпе, бег по кругу, в разных направлениях, держась за руки. П/и «Заморожу».
Катание, бросание, ловля, метание	Бросание мягкого маленького мяча вверх невысоко, двумя руками, ловля двумя руками, прокатывание мяча под ногами, сидя на полу.	Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5 м, сидя напротив. Ловля мяча, брошенного педагогом, двумя руками. Игр.упр. «Кто быстрее?», «Кто лучше?».	Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой. П/и «снежки», « Кто дальше?». Катание мяча в ворота двумя руками снизу, бросание двумя руками от груди. П/и «Поймай мяч».
Упражнения в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2м), по доске, медленное кружение в обе стороны. П/и «Пузырь».	Ходьба по наклонной доске (высота 30 см). Подъем и спуск. Игровой момент «По мостику». Ходьба по предметам (высота 5-7 см).	Ходьба по полу с перешагиванием предметов. П/и на ориентировку в пространстве « Угадай, где звенит». Ходьба по гимнастической скамейке.
Ползание и лазание	Ползание на четвереньках, по прямой (расстояние 3 м), подлезание под	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола, прямо, боком в стоящий на полу,	Ползание между предметами, вокруг них. П/и «Мыши в кладовой»,

	<p>дуги, воротники, модули. П/и «Кролики», «Наседка и цыплята».</p>	<p>приподнятый над полом. П/и «Мышки в норке».</p>	<p>«Проползи по скамейке».</p>
<p>прыжки</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м), по дорожке 20-30 см. П/и «зайки на лужайке», «Дотронься до мяча».</p>	<p>Прыжок вверх с места, потянуться руками вверх, прыжки на месте на двух ногах с хлопками. П/и «Кто выше», «Подпрыгни повыше».</p>	<p>Прыжки вокруг предметов, между ними, на двух ногах, стоя боком. П/и «С кочки на кочку», «Через ручеек». Прыжки через предметы (высота 5-7 см), прыжки на месте с произвольным поворотом вокруг себя. Имитация «Лягушата».</p>
<p>Строевые упражнения</p>	<p>Построение в шеренгу, лицом к педагогу, равнение по ковру, в колонну друг за другом. П/и «Поезд».</p>	<p>Построение в ровный круг, построение в пары. П/и «мышеловка», «Ровным кругом».</p>	<p>Перестроение в колонну по два (парами). П/и «Найди свою пару». Размыкание в колонне на вытянутые руки (вперед). П/и «Ласточки».</p>
<p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Реагировать на начало звучания музыки, выполнять заданные движения под музыку. Выполнение имитаций движений «Зайчик», «Медведь», «Лягушка».</p>	<p>Маршировать в колонне по одному друг за другом по кругу. П/и «Военные», «Кукла, замри». Кружение в парах, по одному по периметру зала. П/и «Листопад».</p>	<p>Под музыкальное сопровождение кружение по одному; в круге; в парах. П/и «Снежинки», «Зимний хоровод».</p>

Список литературы:

1. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования». Автор: Борисова М, издательство: Линка-пресс, 2014;
2. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». Автор: Сулим Е.В.,издательство: Т.Ц. сфера,2014;
3. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет». Авторы: Е.Н.Вареник; С.Г.Кудрявцева; Н.Н.Сергиенко, издательство Т.Ц. Сфера,2012;\
4. «Школа мяча». Автор: Николаева Н. И.,издательство: Линка-пресс,2014;
5. « Игры,которые лечат». Автор: Бабенкова Е.А.,издательство: ТЦ Сфера.
6. «Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики». Автор: Хацкалева Г.А., издательство: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013
7. «Укрепление здоровья ребенка в детском саду». Автор: Верховкина М.Е., издательство: КАРО, 2014;
8. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». Авторы: Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., издательство: ТЦ СФЕРА,2013.