**Введение**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, наруше­нием осанки, речи, зрения, координации движений, деятель­ности органов дыхания. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эф­фективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболева­ний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело­века. В последнее время отмечается тенденция к использова­нию разнообразных средств физической культуры с лечеб­ной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритми­ческая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, 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.

В то же время, 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.

**Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Программа «Фитнес» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 10 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

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.

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

* Укрепление мышц рук и плечевого пояса
* Укрепление мышц брюшного пресса;
* Укрепление мышц спины и таза;
* Укрепление мышц ног и свода стопы;
* Увеличение гибкости и подвижности суставов;
* Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
* Формирование осанки;
* Развитие ловкости и координации движений;
* Развитие подвижности и музыкальности
* Расслабление и релаксация;
* Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

**Актуальность и новизна**

С 1996 года активно развивается новое, современное на­правление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробики по сравнению с другими видами занятий аэробикой, 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. Работа идет в щадя­щем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выпол­нение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактиль­ный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему фи­зиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоцио­нальный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и аморти­зационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позво­ночного столба, мобилизации различных его отделов, коррек­ции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сход­ны с верховой ездой, положительное влияние которой описа­но Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют меж­позвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внут­ренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, ле­гочное кровообращение, способствует откашливанию при за­болеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от постав­ленных задач и подбора средств, могут иметь различную на­правленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи по­зволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный про­цесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию орга­низма ребенка, морфологическому и функциональному совер­шенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**Цель и задачи программы**

Основной **целевой** установкой «Фитнес»является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

**Основная задача**при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам**относятся:

* Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
* Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
* Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
* Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
* Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
* Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
* Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движении.

**Структура *программы***

Программа «Фитнес» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные уп­ражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряже­ния и раскрепощения различных мышечных групп разрабо­таны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для сни­жения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвле­кающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это уп­ражнения, направленные на формирование осанки, коррек­цию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражне­ния дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

***Условия* реализации *программы***

**Условия реализации программного материала:**

-кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май) в количестве 216часов.

-занятия проводятся 4 раза в неделю не более 45 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

* Возраст занимающихся
* Принадлежность к медицинской группе
* Психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изу­чить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагоги­ческий контроль над уровнем его физического развития и со­стоянием здоровья. Группы занимающихся желательно фор­мировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиениче­ским требованиям (размеры зала, площадки, освещение, про­ветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Препо­даватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнасти­ческая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровож­дение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности**включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения су­ставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направлен­ности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различ­ных суставах и других двигательных способностей, то есть ре­шаются задачи общей физической подготовленности занима­ющихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности**включают уп­ражнения для формирования и закрепления осанки, профи­лактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчико­вую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной на­правленности содействуют той функции или системе организ­ма занимающихся, на которую они направлены. Здесь ис­пользуется большинство упражнений коррекционной и ле­чебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части**осуществляется на­чальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки ор­ганизма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специаль­ных упражнений для согласования движений и музыки, раз­личных видов ходьбы и бега, музы­кальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и част­ные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

**Основная часть**занимает большую часть времени и длится 25—30 минут. В ней 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 обще развивающих 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.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основ­ную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распреде­лять.

**В заключительной части**решаются задачи восста­новления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значитель­но снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, уп­ражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдель­ных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные му­зыкальные игры или творческие задания, танцевальные дви­жения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение ком­плексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хоро­шо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

* March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диаго­нали и пр.
* Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, на­зад, с поворотами.
* Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
* Lunge — выпад вперед, в сторону.
* Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выпол­нить мах.
* Jack (jampingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
* V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и дру­гие.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса:**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* умение осознавать свои возможности, умения, качества, переживания;
* умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами и моральными нормами;
* умение ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях;
* формирование познавательной и социальной мотивации;
* формирование адекватной самооценки;
* формирование умения прийти на помощь другу;
* формирование способности учитывать чужую точку зрения;
* воспитывать нравственные ориентиры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

*Регулятывные УУД:*

* умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
* умение сохранять заданную цель;
* умение видеть указанную ошибку и исправлять ее;
* умение планировать свое действие в соответствии с конкретной задачей;
* умение контролировать свою деятельность по результату;
* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

*Познавательные УУД:*

* ориентировка в пространстве и времени;
* умение применять правила и пользоваться инструкциями;
* умение оценивать результат деятельности;
* умение работать по заданному алгоритму.

*Коммуникативные УУД:*

* умение устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми;
* умение взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
* умение организовывать совместную деятельность в парах, в подгруппе и в коллективе;
* умение вести монолог, отвечать на вопросы;
* владение невербальными средствами общения.

ИКТ-компетентности;

* умение работать с разными источниками и способность извлекать информацию из них;
* умение сравнивать и сопоставлять и анализировать информацию из нескольких источников;
* умение ориентироваться по условным обозначениям;
* умение работать по иллюстрациям, схемам, таблицам.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* умение приводить примеры и способность объяснять на качественном уровне физические явления: равномерное и неравномерное движения, колебания нитяного и пружинного маятников, расширение тел при нагревании, большая сжимаемость газов, малая сжимаемость жидкостей и твердых тел, виды теплопередачи, электризация тел, нагревание проводников электрическим током, отражение и преломление света;
* умения измерять расстояние, промежуток времени, скорость, массу, силу, температуру, фокусное расстояние собирающей линзы, оптическую силу линзы;
* овладение экспериментальными методами исследования в процессе самостоятельного изучения зависимости: пройденного пути от времени, удлинения пружины от приложенной силы, силы трения скольжения от веса тела, архимедовой силы от объема тела, периода колебаний маятника от его длины, угла отражения от угла падения света;
* умение применять элементы молекулярно-кинетической и электронной теорий для объяснения явлений природы: расширение тел при нагревании, большая сжимаемость газов, малая сжимаемость жидкостей и твердых тел, электризация тел;
* умение использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни (быт, экология, охрана здоровья, охрана окружающей среды, техника безопасности и пр.).

**Форма подведения итогов**

* Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
* Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
* Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
* Видеоматериал
* Фотоотчет
* Интернет ресурсы [www.jv.ru](http://www.jv.ru)

**Содержание программы «Детский фитнес»:**

**Содержание программы (первый год обучения)**

***1. Вводное занятие (1 час)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

*Практическое занятие:*

*-* игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация,оценка).

***2. Оздоровительная аэробика* и партерная гимнастика *(50часов)***

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

*Практические занятия:*

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка»,«паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».

Упражнения на гимнастических матах в движении:

«Котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

***3 . Танцевальная азбука (45часов)***

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

*Практические занятия:*

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие.

Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных

Народов: «Макарена», «Летка-енька».

***4. Ритмическая гимнастика с предметами – (65) ч.***

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика.Техника безопасности на акробатике.

*Практические занятия:*

Узкий, широкий и хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину.Прыжки на фитболе.

***5. Игры – (55) ч.***

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

*Практические занятия:*

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», « Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

Танцевальные игры: «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/п** | **Кол-во часов** | **Тип занятия** | | **Тема занятия** | **Содержание темы** |
| **Теория** | **Практика** |
|  | | | | | |
|  | 1 | 1 |  | Вводное занятие | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое   1. фитнес? |
|  | 50 | 1 | 49 | Оздоровительная аэробика и партерная  гимнастика | Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в  пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация –  восстановление. Сказочная аэробика. |
|  | 45 | 1 | 44 | Танцевальная азбука | Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной  тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов. |
|  | 65 | 1 | 64 | Ритмическая гимнастика с предметами. | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении  упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика.  Техника безопасности на акробатике. |
|  | 55 | 1 | 54 | Игры | Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие  сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. |

**Календарно-тематическое планирование:**

**Коды видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Код** |
|  | Беседа | 1 |
|  | Методы | 2 |
|  | Упражнения | 3 |
|  | Практическая работа | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Характеристика видов деятельности** | **Планируемые результаты** | | |
| **по плану** | **фактически** | **предметные** | **метопредметные** | **личностные** |
|  | 25.09-30.09 | 25 | Вводное  Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?  *Практическое занятие:*  *-* игра «Делаем правильно»;  -определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация,оценка). | 1 | * Основные правила техники безопасности и поведения в зале и пр.). | умение вести монолог, диалог, отвечать на вопросы; | Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии. |
|  | 25.09-30.09  02.10-07.10  09.10-14.10  16.10-21.10  23.10-28.10  30.10-04.11  06.11-11.11  13.11-18.11  20.11-25.11  27.11-02.12  04.12-09.12  11.12-16.12  18.12-23.12  25.12-30.12  09.01-13.01  15.01-20.01  22.01-27.01  29.01-03.02  12.02-17.02  19.02-24.02  26.02-03.03  05.03-10.03  12.03-17.03  19.03-24.03  26.03-31.04  02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 26.27.28.30  03.04.05.07  10.11.12.14  17.18.19.21  24.25.26.28  31.01.02.04 | Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.  *Практические занятия:*  Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, за хлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка»,«паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».  Упражнения на гимнастических матах в движении:  «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза. | 2  3  4 | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;  характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 06.11-11.11  13.11-18.11  20.11-25.11  27.11-02.12  04.12-09.12  11.12-16.12  18.12-23.12  25.12-30.12  09.01-13.01  15.01-20.01  22.01-27.01  29.01-03.02  12.02-17.02  19.02-24.02  26.02-03.03  05.03-10.03  12.03-17.03  19.03-24.03  26.03-31.04  02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 07.08.09.11  14.15.16.18  21.22.23.25  28.29.30.02  05.06.07.09  12.13.14.16  19.20.21.23  26.27.28.30  09.10.11.13  16.17.18.20  23.24.25.27  30.31 | Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.  *Практические занятия:*  Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие.  Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных  народов: «Макарена», «Летка-енька». | 2  3  4 | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 29.01-03.02  05.02-10.02  12.02-17.02  19.02-24.02  26.02-03.03  05.03-10.03  12.03-17.03  19.03-24.03  26.03-31.04  02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 01.03  06.07.08.10  13.14.15.17  20.21.22.24  27.28.01.03  06.07.08.10  13.14.15.17  20.21.22.24  27.28.29.31 | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика.Техника безопасности на акробатике.  *Практические занятия:*  Узкий, широкий и хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост,  перекаты на спину.Прыжки на фитболе. | 2  3  4 | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 03.04.05.07  10.11.12.14  17.18.19.21  24.25.26.28  01.02.03.05  08.09.10.12  15.16.17.19  22.23.24.26  29.30.31 | **Игры.**  Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.  *Практические занятия:*  Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», « Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».  Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».  Танцевальные игры: «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях. |  | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |

**Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес»**

***I год обучения***

На конец I года обучения воспитанник умеет:

ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

**Используемая литература:**

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.

Волгоград, Учитель 2009 г.

2..Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.

3. .Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,

2004г.

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.

ЧП Лакоценин СС 2007г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

Воронеж, учитель, 2005г.

8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.