

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По оказанию дополнительных платных услуг  
МДОУ детский сад № 33 г. Сочи

«Аэробика - детский фитнес (беби-фитнес) :

«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»»

|  |  |
| --- | --- |
| Целевой раздел: | 3 |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель программы | 4 |
| Задачи программы | 4 |
| Планируемые результаты освоения программы | 5 |
| Содержательный раздел: | 6 |
| Содержание работы | 6 |
| Формы работы | 7 |
| Тематический план | 8 |
| Организационный раздел: | 9 |
| Список литературы | 10 |
|  | |

**Целевой раздел:**

1. Пояснительная записка

Детский фитнес - это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка.

До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками. Уроки детского фитнеса проходят в наиболее подходящей для детей форме - игре. При этом они учатся взаимодействовать по правилам, а также думать, зачем в данный момент делают то или иное движение. Постепенно малыши знакомятся со своим телом, узнают на что способны их руки, ноги, спина. Как правило, дети сами задают ритм и тематику каждого занятия своим поведением. Однако существует необходимый тренинг - минимум на каждом занятии: упражнения против сколиоза, плоскостопия и на развитие координации движения.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте - это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

з

Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

3. Задачи программы

Укрепление здоровья:

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
* способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем).

Развитие психомоторных способностей детей:

* развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие.
* формировать навыки танцевальных движений.
* содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания.
* поддерживать интерес к двигательной активности.
* обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Развитие творческих способностей детей:

* развитие мышление
* развивать познавательную активность
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
* приобретение умения ориентироваться в понятиях «фитнес», «здоровый образ жизни»;
* улучшение общей физической подготовки;
* укрепление здоровья.

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной:

* начальная диагностика (ноябрь);
* итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

1. Содержание работы:

Детский фитнес включает в себя следующие виды занятий по направлениям:

1. Фитбол - гимнастика
2. Бэби - дэнс
3. Топ-Топ

Фитбол — гимнастика — это занятия с мячами.

Задачи занятия:

1. Развитие двигательных качеств.
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
3. Укрепление мышечного корсета, создание правильной осанки.
4. Улучшение функционирования сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

Бэби - дэнс.

Цель занятия: укрепление здоровья, гармоничное развитие личности ребенка.

Задачи занятия:

1. Обучение ритмичным движениям в соответствии с характером музыки.
2. Содействие творческому развитию ребенка (свободные пляски)
3. Закрепление приобретенных двигательных навыков.

Топ — Топ

Цель занятия: укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, укрепление мышц свода стопы.

1. Формы работы:

Основной формой работы являются групповые занятия:

По данной программе проводится 56 занятий в год.

Длительность занятий в группе 20 мин. Количество детей в группе составляет не более 15 человек. Возраст занимающихся от 3 до 7 лет.

Занятия проводятся в групповом помещении. Основное необходимое оборудование для занятий: фитбольные мячи, гимнастические палочки, ребристые дорожки, массажные мячи, кочки; обручи, тонкий канат, малые мячи и д.р. Для занятий необходимо использование музыкального центра. На занятиях используются музыкальные диски: Детские песенки, Музыка с мамой, На зарядку становись.

Структура занятия:

Все занятия состоят из трех частей: подготовительной (ОРУ), основной, заключительной.

3. Тематический план по дополнительной образовательной услуге  
«Детский фитнес».

1. Теоретический куре обучения:

1. Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса.

1. Практический курс обучения:

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми:

«Покажи, что ты умеешь?»

1 занятие

8 занятия

8 занятий

2. Аэробика:

* сказочная
* спортивная

1. Гимнастика

* спортивная
* дыхательная

8 занятия

2 занятия

4. Занятия с фитболом

10 занятий

5. Хореография \*танцевальная \* спортивная

11 занятия

8 занятия

6. Разминка, заминка

на каждом занятии в  
течение учебного года

**Итого: 56 часов**

**Организационный раздел:**

1. Адресность дополнительной платной образовательной услуги: Программа адресована детям от 3-х до 7-ми лет.
2. Условия набора:

Группы формируются по возрасту

Для занятий необходима спортивная форма и чешки.

1. Сроки реализации дополнительной платной образовательной услуги:

Ноябрь -Май

\*

I

¥

¥

♦

A

I

¥

¥

¥

¥

¥

\*

\*

A

t

¥

\*

\*

¥

¥

A

T

¥

\*

I

\*

♦

♦

4

¥

¥

¥

¥

¥

♦

♦

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

¥

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема, вид  од | Задачи | Всего  часов | Оборудова  ние |
| ноябрь | З.Танцевальая  аэробика  «Русский bit» | * освоение техники основных базовых танцевальных шагов; * разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; * учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; * развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; * правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; | 8 ч. | Муз.центр ,  коврики  маты. |
| декабрь | 4.Степ-аэробика  «Топай ножка» | * ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; * освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ- досках; * совершенствование координации движений и чувства равновесия; * умение сочетать движения с музыкой и словом. * упражнять в танцевальных движениях; * развивать внимание, память. | 8ч | Муз.центр, коврики маты, степ- платформы. |
| январь | 5.Классическая  аэробика  «Отважные моряки» | -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;  -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом;  -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. | 8ч. | Магнитофо н, коврики маты. |

I год обучения.

Учебно-тематический план работы

-К\*- -\*\*=- -Ю—К\*—ЧС\*—К\*—КУ—М-НСЯ—К\*—К\*-ЧС1—\*С\*--ЧС\*—Ю—М—К\*-ЧС\*—К»~-М—К»—К»—М—М—Ю—Ю—К\*—М—М—М—М—М—М—М—4>—М—W—М—М—«I—К»—W—М—М—М—И—W--W- -\*Х~ -М—м—м-;

ф

ф

ф

ф

ф

ф

£

Ф

Ф

Ф

Ф

А

т

ф

ф

ф

А

т

ф

ф

I

ф

ф

ф

ф

А

т

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

ф

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| февраль | б.Фитбол  аэробика  «Прыг-скок  команда» | * ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; * изучение комбинаций и упражнений на фитболах; * совершенствование координации движений и чувства равновесия; * умение сочетать движения с музыкой и словом. * освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | 8 ч. | Магнитофо н, маты, фитбол мячи. |
| март | 7.Танцевальная  аэробика  «Народный mix» | * освоение техники основных базовых танцевальных шагов; * разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; * учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; * формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; * развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; * развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | 8 ч. | Магнитофо н, коврики маты. |
| апрель | 8.Степ-аэробика  «Загадочные шаги» | * ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; * освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ- досках; * совершенствование координации движений и чувства равновесия; * умение сочетать движения с музыкой и словом. * упражнять в танцевальных движениях; * развивать внимание, память. | 8 ч. | Магнитофо н, коврики, маты, степ- платформы. |
| май | Подготовка к итоговому занятию. | * повторение комбинаций и упражнений на фитболах; * повторение комбинаций степ-аэробики; * повторение комбинаций танцевальной аэробики; * совершенствование координации движений и чувства ритма; | 8ч. | Муз.центр.  коврики  маты, степ-  платформы,  фитбол  мячи. |

; нС\*- НО»- -\*>- -К\*- НО»- -\*С\*---\*С\*—К»—^.НС\*-НС\*-НС#-НС\*--НС^НС\*-Н<\*—■Kf-HCfr'—М—-К\*—Ю\*—К»=-'К«'->С«='Н(»-НС»-Н>--М'Н>-~М—1Х”Н0»-Н)НН)»-Н)НН5(-Н)ИНС1^Н)НН0»—»)•—40f-H>—М—+)\*-•НС\*—»>—■\*>—\

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | о  S | - Умение передавать в движении характер музыки; | 8ч. | Муз.центр. |
|  | H  к | - умение сочетать движения с музыкой и словом. |  | коврики |
|  | s  OJ | - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; |  | маты, степ- |
| «  OJ | PO  0> | - освоение техники различные видов прыжков; |  | платформы, |
| 2 | о  SB | - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом |  | фитбол |
|  | о  u  о  H  a | ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; |  | мячи. |
|  |  | Всего | 56 |  |
|  |  |  | часов |  |

\*

\*

$

\*

Л

T

?

4

♦

±

♦

t

4

$

♦

Ф

I

\*

♦

\*

I

Ф

♦

Ф

1. Список литературы:

Анисимов О.Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.

Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” - М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

ШилковаИ.К., Болынев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М.

2001.

Н. А. Фомина -методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.

Шилкова И.К., Большее А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.

Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. -Мн., 1998.

ю