**АВТОРСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС ПО СКАЗКАМ»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение. Значение студии «Детский фитнес по сказкам».
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план:
4. Теоретический курс.
5. Практический курс.
6. Рекомендации по проведению занятий.
7. Описание планируемых результатов.
8. Условия для реализации программы.
9. Литература.

I.ВВЕДЕНИЕ

ЗНАЧЕНИЕ КУРСА

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС ПО СКАЗКАМ»

Для меня жизнь – это настроение. Общение с людьми, улыбки друзей и возможность все время двигаться и приятная боль в мышцах после занятий спортом. Я со школьных скамей любила заниматься спортом и неважно, что это бег, волейбол или баскетбол.

Фитнес вновь подружил меня со спортом, который я забросила после с рождением детей. Сейчас я занимаюсь с маленькими детьми

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Детский фитнес по сказкам – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 3,5-5 лет.

Методическая работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Особенно актуально стоит этот вопрос в условиях Крайнего Севера. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

Рассчитывать на то, что дети сами будут бегать и прыгать на улице тоже не приходится. Девять месяцев длится северная зима и несколько месяцев стоит полярная ночь. Дети систематически находятся в помещении с искусственным освещением. Но нельзя же махнуть рукой на детское здоровье, надо что-то делать. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

*ЦЕЛЬ РАБОТЫ:*

1. Развитие физического состояния детей младшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера.
2. Формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

*ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ*  *РАБОТЫ:*

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. 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.   
   Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений.
4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(всего 58 часов)**

1. **Теоретический курс обучения:**
2. Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса. 1 ч.
3. Понятие об аэробике. 2 ч.
4. Понятие о гимнастике. 2 ч.
5. Понятие о фитболе. 1 ч.
6. Понятие об акробатике. 2 ч.
7. Понятие о степе. 1 ч.
8. Понятие о хореографии. 1 ч.

**Итого: 10 часов**

1. **Практический курс обучения:**
2. Вводное занятие. Знакомство с детьми:

«Покажи, что ты умеешь?» **1 ч.**

1. Аэробика: **12ч.**

\*сказочная 10ч.

\*спортивная 10ч.

3. Гимнастика **12ч.**

\* спортивная 8ч.

\* дыхательная 4ч.

4. Занятия с фитболом **5ч.**

5. Акробатика **5ч.**

6. Степ **7ч.**

7. Хореография **8ч.**

\*танцевальная 4ч.

\*спортивная 4ч.

8. Разминка, заминка на каждом занятии в

течение учебного года

**Итого: 58 часов**

**IV. ПРОГРАММА**

**(всего 68 часов)**

1. **Теоретический курс обучения:**

**Тема 1.** *Вводное занятие.* Знакомство с историей фитнеса. Понятие фитнеса.

Знакомство со спецификой организации и проведения занятий в хореографической студии.

**Тема 2.** *Понятие об аэробике.*

Понятие о сказочной аэробике.

**Тема 3.** *Понятие о гимнастике.*

Понятие о «мостике», «шпагате»; двигательной и дыхательной гимнастике.

**Тема 4.** *Понятие о фитболе.*

Понятие фитбола

**Тема 5.** *Понятие об акробатике.*

Понятие о спортивной акробатике; о «пирамиде», «колесе».

**Тема 6.** *Понятие о степе.*

Понятие о степ платформе.

**Тема 7**. *Понятие о хореографии*

**Практический курс обучения:**

**Тема 1.** Вводное занятие.

Знакомство со спецификой организации занятий в хореографической студии.

**Тема 2.** *Понятие об аэробике.*

**«Сказочная аэробика» -** занятие развивает чувство ритма, такта, подражают сказочным персонажам.

**«В мире животных»** - спортивно-познавательные занятия. Выполняя физические упражнения, дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

**Тема 3.** *Понятие о гимнастике.*

**Гимнастика –** обучение основам спортивной гимнастики. Дети будут прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» зал, кувыркаться и смеяться. Играть с разноцветными мячами, обручами.

Делать дыхательную гимнастику.

**Тема 4.** *Понятие о фитболе.*

**«Здоровые спинки»** - оздоровительное занятие с использованием **фитболов**, направленное на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия.

**Тема 5***. Понятие об акробатике.*

**«Акробат»** - обучение основам спортивной акробатики. Строят «пирамиды, делают «колесо». Развивают силу, гибкость, равновесие.

**Тема 6***. Понятие о степе.*

**Степ** *–* аэробика с использованием степ платформы. Имитируется подъем по лестнице. Прекрасная нагрузка на мышцы бедра и ягодиц.

**Тема 7.** *Понятие о хореографии.*

«Я танцую» - танцевальная и спортивная хореография, аэробика в игровой форме, основы современного танца.

**V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

Методическая работа «Детский фитнес по сказкам» предусматривает возможность развития физических умений и навыков в спортивной деятельности и предполагает овладение обучающимися основами техники фитнеса.

Курс «Детский фитнес по сказкам» рассчитан на один год обучения, построен на индивидуальной и групповой форме работы с детьми в пределах времени, отведенного типовым учебным планом.

Занятия проходят в хореографическом зале в ДОУ. Во время проведения мероприятия и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

Процесс обучения должен идти совершенно естественно в соответствии с возрастным развитием детей. Успешность занятий зависит от умения руководителя студии создать комфортные условия, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно-развивающая среда будет способствовать своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов.

В работе с детьми разного возраста необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Поставленные задачи решаются в комплексе на каждом занятии через заявленные виды деятельности.

Программа курса «Детский фитнес по сказкам» в целом, а особенно ее практическая часть, очень важны для дошкольников, так как на занятиях ребята учатся своим небольшим, но важным творчеством дарить людям радость, улыбку и праздник. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат – сотворчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

**VI. ОПИСАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Дети, обучающиеся по курсу «Детский фитнес по сказкам», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно – ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

***Результаты обучения (к концу учебного года)***

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии.

***Дети должны знать:***

\*все основные понятия;

\*манеру исполнения тех или иных движений.

***Дети должны уметь:***

\*делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;

\*выполнять, показывать повадки животных;

\*работать на степе;

\*выполнять хореографические движения;

\*уметь слушать музыку;

\*делать упражнения правильно.

**Контроль за техническими навыками детей:**

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника студии параллельно с общей рефлексией деятельности.

Для определения уровня развития коллектива, общей психологической атмосферы в студии предусмотрена совместная работа с психологом, проведение социометрических исследований.

Контроль за достижениями обучающихся нежелательно проводить по оценочной 5-ти бальной системе, так как это может снизить интерес обучающихся к данному курсу.

Для отслеживания результатов обучения детей разработана 12-ти бальная система обучения.

**ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ**

**Начальный уровень** (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

**Средний уровень** (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

**Достаточный уровень** (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

**Высокий уровень** (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся как в процессе деятельности, так и в творческих событиях. В конце учебного года дошкольники участвуют в творческих отчетах. Кроме того, психолог проводит тестирование. Педагог делает мониторинг развития в процессе обучения. Результаты личностного и творческого роста ребенка заносятся в личную карту обучающегося, которая хранится в Центре дополнительного образования.

**VII. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Главным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель студии. Он выступает в разных качествах: хореограф. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство фитнеса, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у студийцев.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов в студии необходимы следующие условия:

1. **Материальная база:**

1. Зал

2. Коврики

3. Мячи

4. Обручи

5. Скакалка

6. Фитболы

7. Степы

1. **Фонотека:**
2. Музыкальные диски
3. Видеодиски
4. **Форма** (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

**II. ПРИЛОЖЕНИЕ ПО СКАЗКАМ.**

**«Теремок»**

Стоит в поле теремок. Он не низок и не высок. Бежала мимо Мышка-Норушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там никого. И стала там жить.

Прыгала мимо Лягушка-Квакушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там Мышка-Нарушка. А ты кто? Я Лягушка-Квакушка. Давай вместе жить. Давай.

Прыгала мимо Зайка-Побегайка. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? Я Мышка-Нарушка, я Лягушка-Квакушка. А ты кто? Я Зайка-Побегайка. Давай вместе жить.

Бежала мимо Кошка-Мяушка, катала мяч. И спрашивает: «Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет?» А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Нарушка, Зайка –Побегайка. А ты кто? А я Кошка-Мяушка. Заходи вместе будешь жить.

И мимо бегал Волчок-Серый бочок. Прибежал и стучит. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Нарушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка. А ты кто? Я Волчок-Серый бочок, умею на гармошке играть. Давайте вместе жить. Давай.

Пробегала мимо лисичка-сестричка, катала колобок. Поставила колобок, поставила в него ножку, чтобы не убежала. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? Я Лягушка-Квакушка, Мышка-Нарушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок. А ты кто? Пустите меня к себе. Хорошо.

Шел мимо медведь. Нес бочонок с медом и спрашивает. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Нарушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок, Лисичка-Сестричка. А ты кто? А я Мишка могу песенки петь, пустите меня к себе. Нет, мишка ты большой, не уместишься в нашем доме. Ну я где-нибудь, ну я же как-нибудь. Полез мишка на крышу. Не лезь мишка, ты сломаешь наш домик… и сломал домик.

Дюймовочка

Жила-была женщина и не было у нее детей. Волшебница подарила ей волшебное зернышко. И из нее вырос цветок. Поднимаешься на одну ножку и выпрямляешься. В цветке была маленькая девочка. Она была настолько маленькая, что ее назвали Дюймовочка. Стараемся подойти прямыми ногами к рукам и выпрямляемся. Постельной ей служила ореховая скорлупка. Не в вдалеке был пруд. И там жили жабы. Пятки складываем вместе, коленки в сторону. Одна из жаб запрыгнула в окно и утащила скорлупку. Садимся и показываем как утащила скорлупку. Ноги в сторону, носочки оттянуты, спинка прямая, стараемся лечь животом на пол. Но Дюймовочке не понравился сын жабы и она попросила рыб опустить стебелек, кувшинку на котором она сидела. Изображаем рыб. Плывут, прогибаемся и откусываем стебелек. Теперь руки вдоль ушей, прогнуться. Мимо пролетел белый мотылек, который увидел Дюймовочку. Ноги стараемся выпрямить. Но майский жук отнес Дюймовочку на дерево. Выпрямляем ноги, локти сводим и отпускаем плавно. Но жукам Дюймовочка не понравилась, и он отнес ее в поле. Там Дюймовочка познакомилась с полевой мышкой. Покажите домик полевой мышки, норку. В этом упражнении разворачиваем лопатки и тянемся вниз, голову тоже вниз.

Когда Дюймовочка жила в норке у мышки, она спасла от холода ласточку. Покажите ласточку. Тело параллельно полу. И боковая ласточка - более сложный вариант. Поднимается только одна нога и тянется вверх. Стараемся не разворачиваться и выпрямляем ногу. Когда пригрело солнце, пришла весна. Дюймовочка с ласточкой улетела в теплые края.

**Сказка про Винни Пуха.**

Жил-был мишка, и звали Винни Пух. Это движение мы будем называть буква V ножки в сторону и потом вместе. Мишку изобразили. И было у него много друзей. Была сова, которая живет - выживает крестиком вышивает. Крест шаг приставка, шаг крест шаг приставка. Был у него друг кролик, он прыгал вот так и делал вот так. У кролика был огород. Выращивал яблоки. Он делал это так и обратно два раза. Шаг собирал, попробовал вперед, раз, два и назад.

А еще был друг Пятачок. У Пятачка было два шарика - один красный и один зеленый. Шаг приставка и обратно. Он делал это так. И однажды он полетел на воздушном шаре.

Но Винни отправился к ослику на день рождение. Попробовали вперед. Раз, два, три, четыре и обратно. И по дороге он шел через лес. И там был ветер, деревья гнулись. И светило солнце. Вот так.

По дороге встретилась собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретилась, которая делала вот так и она еще прыгала. И Винни испугался. Он пошел налево, потом направо, потом обратно и вернулся. Еще раз попробовали. Потом пошел прямо и пошел к ослику на день рождения. А теперь мы эту сказку пройдем в быстром темпе. Приготовились шестнадцать счетов.