

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 22
(МБДОУ №22)**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБ ДОУ № 22
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЛАТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(физкультурно - спортивная направленность)
«БЕБИ - ФИТНЕС»**

г.Батайск 2024г

Содержание		
I Целевой раздел		
	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовое обоснование	3
1.2	Цели и задачи программы	4
1.3	Основные принципы построения программы	6
1.4	Планируемые результаты	8
II Содержательный раздел		
2.1	Содержание программы кружка	9
2.2	Структура и содержание занятий	10
2.3	Календарно-тематическое планирование	11
III Организационный раздел		
3.1	Методическое обеспечение программы	15
3.2	Материально-техническое оснащение	16
3.3	Список методической литературы	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка.

*«Хочешь быть здоровым-бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»*

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка,

1.1 Нормативно - правовое обоснование

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. При разработке данной программы использовались следующие нормативно -правовые документы:

Федеральный уровень

Федеральный закон «Об образовании в РФ».

- Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательная программа ДО.

Локальные акты

- Устав МБДОУ «Одуванчик»

- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №22.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечить развитие и укрепление опорно -двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью тренажеров.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений.

Обучающие:

1. Обучение основным двигательным действиям с тренажерами.
2. Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

Развивающие:

1. Совершенствование физических способностей (развивать мышечную силу, гибкость выносливость, скорость, координацию)
2. оптимизация роста и развитие опорно- двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия)
3. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров.

Воспитательные:

1. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
2. Воспитывать умение выражать эмоции, творчество в движении.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми 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, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. 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, 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.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно -оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения

носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Беби-Фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.3 Принципы и подходы к построению Программы

В основу Программы положены **дидактические принципы**

- оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма;
- возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;

- непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
- доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Методологические подходы к формированию Программы:

- личностно -ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Личностно -ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей; - личностно -деятельностный подход рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка;

- индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания;

- **компетентностный** подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- **системно - деятельностный** подход заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно -деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- **возрастной подход** к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-

Принципы создания программы

- **Доступность:** учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;

- **Систематичность и последовательность:** постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;

- **Наглядность;**

- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.4 Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста. Программа предназначена для дошкольников 3-4 лет.

Четвёртый год жизни (2я младшая группа)

В период 4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. **Сердечно-сосудистая система** по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. Малыши еще не умеют направлять свое воображение. У детей 3—4 лет наблюдаются лишь элементы предварительного планирования игры или продуктивных видов деятельности

1.5 Планируемые результаты

Дети знают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Основные направления оздоровительной аэробики:

- **Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Стретчинг** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

- **Лого -аэробика.** Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

- **Дыхательная гимнастика.** Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких.

Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием

Программа рассчитана на 1 год занятий с детьми дошкольного возраста с 3 до 4 лет,

учитывающая особенности, динамику развития физических возможностей детей, а также их физические и психологические данные в том или ином возрастном периоде. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Объем и срок освоения программы

- Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы –96 часов (сентябрь - август)

- Количество занятий в месяц – 8.

Режим занятий:

- Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

- Продолжительность занятия – от 20 минут

2.2 Структура и содержание занятий

Структура занятия состоит из трех частей:

1. **Вводная часть.** Обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части занятия — организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: объяснение задач урока, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений в основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

2. **Основная часть.** Включает все основные упражнения, направленные на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными. Разучивание танцевальных комбинаций.

3. **Заключительная часть.** Имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

2.3. Календарно -тематическое планирование

Тема недели	Программное содержание	Количество занятий
Сентябрь		
«Давайте познакомимся»	Дать представления о форме и физических свойствах занятий на тренажерах. Обучить правильной постановки рук и стоп на тренажерах.	2
«Тренажеры» «Пилатес»	Работа на тренажерах + стрейчинг Занятия на развитие гибкости	4
Топтыжки»	Упражнения направленные на профилактику плоскостопии.	1
«Колобок»	Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса.	1
Октябрь		
«Попробуй повтори»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1
«Путешествие в мир животных».	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.	2
«Веселые эстафеты»	Прохождение полосы препятствий	1
«Тренажеры»	Работа на тренажерах + стрейчинг.	2
Танцевальный марафон»	Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.	2
Ноябрь		
«Попробуй повтори» Придумай движение»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1 1
«Веселые эстафеты» «Веселые путешественники»	Прохождение полосы препятствий Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	1 2

Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1
Танцевальный марафон	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
Декабрь		
«Путешествие в мир животных»	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.	1
«Веселые эстафеты» «Тренажеры»	Прохождение полосы препятствий Работа на тренажерах + стрейчинг	1 2
«Попробуй повтори»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1
Придумай движение»	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1
Январь		
«Веселые путешественники»	Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	2
«Карусель»	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	2
Танцевальный марафон»	Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.	2
«Путешествие в мир животных»	упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, коррекция плоскостопия	2
Февраль		
«Веселые эстафеты» «Попробуй повтори»	Прохождение полосы препятствий Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
Придумай движение»	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
Танцевальный марафон»	Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.	2
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	Прохождение полосы препятствий Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
Март		
Танцевальный марафон»	Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг.	2
Придумай движение»	Побуждать детей к проявлению инициативы, активности, самостоятельности, творчества,	2

«Пилатес»	Занятия на развитие гибкости	2
Упражнения на развитие координации движений	Прохождение полосы препятствий Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	2
Апрель		
Упражнения на развитие координации движений	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1
Танцевальный марафон	Занятия на развитие гибкости	1
«Придумай движение»	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	1
«Веселые эстафеты»	Прохождение полосы препятствий	2
«Веселые путешественники»	Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	1
Упражнения на развития силы, гибкости, равновесие	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
Май		
«Карусель»	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	2
«Попробуй повтори»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
«Путешествие в мир животных»	упражнения на укрепление опорно - двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.	2
«Веселые эстафеты»	Прохождение полосы препятствий	2
Июнь		
«Веселые эстафеты»	Прохождение полосы препятствий	2
«Веселые путешественники»	Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники» «Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	2
«Пилатес»	Занятия на развитие гибкости	2

«Вот мы что умеем!» Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	2	2
Июль		
Танцевальный марафон		
«Придумай движение»	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
«Карусель»	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	2
«Путешествие в мир животных»	упражнения на укрепление опорно - двигательного аппарата, коррекция плоскостопия.	2
«Вот мы что умеем!»	Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	2
Август		
«Пилатес»	Занятия на развитие гибкости	4
«Попробуй повтори»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2
Танцевальный марафон»	Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг. Упражнения на развитие координации движений	2
ИТОГО	96	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно -педагогические условия

На занятиях детским фитнесом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 1 человек).

Занятия строятся по сюжетно-ролевому, игровому и классическому типам.

Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с родителями.

На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий.

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий – беседа и игра.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом способов организации детей на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Важным и существенным является поэтапный подход к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом методов обучения и воспитания. На занятиях применяются методы обучения: наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки, диафильмы), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров), словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа), практические (упражнения) и методы воспитания (поощрения, мотивация, стимулирования. Таким методом обучения как показ, не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении.

Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки, кинограммы) целесообразно показывать в свободное от занятий время.

Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует

ссылаться на известные детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать приемы обучения. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 3-5 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 8-10 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

3.2. Материально-техническое оснащение программы

1. Детские тренажеры.
2. Степ-платформы.
3. Утяжелители.
4. Индивидуальные коврики.
5. Музыкальный центр.

3.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
7. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
9. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г.