

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31 "Колокольчик"»**

ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по повышению двигательной активности старших дошкольников

Кружок «ПЛАНЕТА ФИТНЕС»

**ЗАО Железногорск
п. Подгорный, 2018г.**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ № 31 «Колокольчик»

 Даниленко Е. А.

Протокол № 3 от « 31 » 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ № 31 «Колокольчик»

 Н.А. Кузьмина

Приказ № 31/3442 от « 08 » 09 2018 г.



Программа педагога

**по повышению двигательной активности старших дошкольников
Кружок «ПЛАНЕТА ФИТНЕС»**

Рассмотрена и принята:

Педагогическим советом

МБДОУ № 31 «Колокольчик»

Протокол № 1 от « 30 » 08 2018 г.

Автор:

Инструктор по физической культуре

Игнатенко Елена Викторовна

ЗАО Железногорск
п. Подгорный, 2018г.

Оглавление

Разделы программы	Содержание	Стр.
I.Целевой раздел	1.1. Пояснительная записка	3
	1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
	1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
	1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
	1.2. Планируемые результаты освоения Программы	6
II.Содержательный раздел	2.1. Описание образовательной деятельности с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания:	8
	2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	9
	2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	11
	2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	11
III.Организационный раздел	3.1. Описание материально-технического обеспечения образовательной программы	12
	3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	12
	3.3. Распорядок и/или режим дня	12
	3.3.1. Содержание Программы	13

I.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.

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.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель:

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности старших дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом, формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- Развивать основные физические качества, творческие способности воспитанников;
- Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

(см. ООП ДО п.1.1.2.)

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Условия реализации программы:

-кружковая работа рассчитана на 2 учебных года.

-занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут (при наличии специальной формы (спортивная одежда, обувь), специального оборудования).

-форма занятий - групповая, подгрупповая (количество человек в группе - 10).

Структура занятий:

Структура занятий разработана с учетом требований ФГОС ДО, в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, стретчинг, самомассаж, упражнения с предметами, фитбол-гимнастика, стэп-аэробика, упражнения для профилактики плоскостопия и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность 2-5 минут. Один конспект рассчитан на одно занятие. Материал, который не вошёл в конспекты, изложен в приложениях к программе. Каждый конспект – это основа занятия, а индивидуальные особенности, внешние условия, настроение детей предполагает усложнение либо облегчение заданий для эффективного овладения детьми программы и их оздоровления.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста. **Приложение № 2**

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Дети среднего дошкольного возраста(с 4 до 5 лет)

- ходит ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, **ленты, обручи, мячи, скакалки**);
- бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знает, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики,
- ритмично двигается в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполняет ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполняет упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- сочетает двигательные упражнения с дыханием;
- выполняет комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Дети старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет)

- владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
Программа педагога Кружок «ПЛАНЕТА ФИТНЕС»	<ul style="list-style-type: none">• Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова.М.: Мозаика-Синтез, 2014.• Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-Синтез, 2015.• Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова, 2014.• Детский фитнес Физкультурные занятия для детей 5-7 лет /У.И. Сулим, 2014.• Детский фитнес Физкультурные занятия для детей 3-5 лет /У.И. Сулим, 2014.• Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова.М.: Академия, 2015.• Физическая культура — дошкольникам /Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2004. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2013.• Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. М.: Владос,2015.• Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. М.: Владос,2016.• Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина.М.: Владос, 2016.• С физкультурой дружить — здоровым быть / М.Д. Маханева. М.: ТЦ

	<p>«Сфера»,2012. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. М.: Владос, 2015.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. М.: Просвещение, 2014. • Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5—7 лет / Л.И. Пензулаева. М.: Владос, 2015. • Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет, Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры, М.:Просвещение,2015. • Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет, Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры, М.:Просвещение,2015. <p style="text-align: center;">Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет, Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры, М.:Просвещение,2015.</p>
--	---

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы направленные на укрепление позвоночника выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение. **Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под музыку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме и интересе у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

Степ-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньку. «Ступенька за ступенькой» ступеньки к координации, выносливости, ловкости. Детский степ – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Мы не только шагаем на досках и вокруг них, мы применяем доски в эстафетах – как препятствие, которое нужно обежать, или перепрыгнуть. Мы на них сидим, чтобы расслабиться, ставим их рядами, цепочкой, в кружок – все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятий.

Стрейтчинг – это метод фиксированной растяжки. С помощью очень плавных и медленных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Комплексы упражнений в системе стрейтчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела. Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально–психическое напряжение.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. В результате укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Дыхательные упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Упражнения для профилактики плоскостопия, это упражнения в ходьбе, сидя, стоя, лежа; подвижные игры и комплексы упражнений. Все упражнения выполняются медленно, тщательно, до появления легкой усталости. Количество повторений индивидуально, в зависимости от возраста ребенка и его физического развития. Повышению лечебно-профилактического эффекта данных занятий способствует сочетание физических упражнений с самомассажем нижних конечностей. Плоскостопие с трудом поддается лечению, поэтому необходимо уделять большое внимание его профилактике и укреплению мышц свода стопы.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

См. ООП ДО п. 2.3.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

См. ООП ДО п. 2.3.

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения образовательной программы

В детском саду материально - технические условия соответствуют требованиям реализации Программы:

- санитарно - эпидемиологических правил и нормативов;
- правил пожарной безопасности;
- к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- к материально-техническому обеспечению программы.

В детском саду созданы все условия для всестороннего и полноценного развития ребенка-дошкольника. Состояние материально- технической базы ДОО соответствует педагогическим требованиям, современному уровню образования и санитарным нормам. Предельная наполняемость компенсирующих групп детьми определена нормами СанПиН.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Методические рекомендации для педагогов по планированию образовательного процесса по физическому направлению развития детей.
- Методические рекомендации для педагогов по организации жизни детей в разных возрастных группах.
- Комплекты развивающих пособий для детей по физическому направлению образования и по возрастным группам.
- Комплекты дидактических и демонстрационных материалов.
- Электронные образовательные ресурсы.
- Детская художественная литература.

Учебно-методический комплект МБДОУ № 31 «Колокольчик» **Приложение 17.**

Наглядно-дидактическое обеспечение по образовательным областям **Приложение 18.**

3.3. Распорядок и/или режим дня

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,

- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине года (январь - февраль) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы, во время которых содержание непосредственно образовательной деятельности направлено на эстетическое и оздоровительное развитие детей (музыкальные, спортивные игры и развлечения, изобразительное искусство).

В летний период непосредственно образовательная деятельность осуществляется в процессе режимных моментов.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется в ДОО 3 раза в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе - 20 минут,
- в старшей группе – 25 минут,
- в подготовительной группе - 30 минут.

Режим дня детей 3-го года жизни. **Приложение 19.**

Режим дня детей дошкольного возраста. **Приложение 20.**

3.3.1. Содержание программы «Планета-Фитнес»

месяц	Раздел	Дети среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)		Дети старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)		Дети старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет)	
		Название	Цель	Название	Цель	Название	Цель

Сентябрь-октябрь	Гимнастические упражнения	«Степ – марш»	Развитие мышечной силы ног	«Прыгалка» «Солдатики»	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	«В небе облака» «По ниточке»	Формирование правильной осанки
	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка»	Развитие подвижности различных суставов	«Модница»	Развитие гибкости суставов.	«Горошины цветные»	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов
	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)	«Кошка»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Малый маятник»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Насос»	Улучшение работы органов ЖКТ
	Упражнения с мячом	«Перекаты»	Учить перекатывать и передавать мяч в парах.	Жонглирование мячом		Элементы баскетбола	Обучение проходу, броску мяча в корзину.
	Подвижные игры	«Подбрось - поймай»		Эстафеты с мячом «Целься вернее»	Развитие глазомера.	Эстафеты с элементами баскетбола.	
Ноябрь - декабрь	Гимнастические упражнения	«Шалуныя»	Развитие двигательной активности.	«Солдатики»	Формирование правильной осанки.	«Петухи запели»	Мобилизация занимающихся.
	Упражнения игрового	«Рыбка» «Колечко»	Растяжение и укрепление	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц	«Приветствие солнцу»	Сосредоточение внимания,

	стретчинга (элементы детской йоги)	«Лягушка» «Плуг»	мышц ног, спины.		брюшного пресса.		установка на эмоциональн й психологичес кий настрой.
	Упражнения на расслабление	«Медузы» «Шалтай – Болтай»	Расслабление мышц	«Дельфин»	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.	«Жаворонок»	Расслабление мышц
	Упражнения с мячом	«Жонглирован ие мячом»	Развитие лов- кости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.	«Ладушки» на фитболах.	Развитие лов- кости, координации движений.	«Силадч» - на фитболах с гантелями.	Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.
	Эстафеты с мячом	Разнообразные сочетания бросков, пере- катов, передач.		«Сбей грушу» - подвижная игра			
	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко	«Гуси шипят»	Развитие продолжительн ости выдоха	«Дровосек»	Развитие дыхательной системы	«Ёжик» «Шар лопнул»	Развитие дыхательной системы
феврал	Гимнастическ ие упражнения	«Трамплин»	Развитие координации движений.	«Шалуныя»	Беговое упражнение с переходом на	«Брови»	Профилактика плоскостопия, укрепление

					ходьбу и дыхание		свода стопы
Суставная гимнастика	«Танго сидя»	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.	«Рыба – пила»	Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.	«Танго сидя» Комплекс с лентой.	Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти.	
Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно» -	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.	«Я в ладошки хлопаю»	Следовать словам стихотворения	
Упражнения с мячом	«Белочка»	Совершенствование работы пальцев рук, точности	_____	_____	_____	_____	

			движений при бросках и ловле мяча.				
	Упражнения на фитболах.	«Воробьиная дискотека»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.	«Марыся»	Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.	«Фея моря»	Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.
	Упражнения на расслабление	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Сосулька»	Расслабление мышц рук и ног.
Апрель - май	Гимнастические упражнения	«Бег по кругу» «Летка – енька»	Укрепление свода стопы.	«Чарли Чаплин»	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.	«Рок-н-рол»	Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
	Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.	«Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	Развитие внимания.	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.	Элементы детской йоги	Развитие внимания

	Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева)	«Шуршащая змея». Игромассаж.	Развитие носового дыхания.	«Поехали» «Дрова»	Развитие носового дыхания.	«Вороны» «Шары летят»	Развитие носового дыхания.
	Упражнения на фитолах	«Часики»	Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.	«Цапля»	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.	«Грозы»	Развитие силы мышц рук.
	Подвижные игры.	«Мой веселый звонкий мяч»	Развитие координации движений.	«Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом	Развитие двигательной активности, спортивного азарта.	«Вышибалы»	Развитие ловкости, умения работать в команде