

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №54» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

ПРИНЯТО
на педагогическом совете МАДОУ
«Детский сад № 54»
протокол № 8
от « 31 » 08 2017г.



Рабочая программа студии «Фитнес»
по развитию физических способностей воспитанников среднего
дошкольного возраста
на 2017 – 2018 учебный год.

Составил руководитель: Ермолаева Н.В.

Стерлитамак 2017 г.

Содержание.

1. Рабочая программа студии «Фитнес».....	3
2. Пояснительная записка.....	4
2.1. Цели и задачи реализации Программы.....	4
2.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
2.3. Характеристика особенностей развития воспитанников среднего дошкольного возраста.....	4
2.4.Актуальность	7
3.Планируемые результаты освоения воспитанниками рабочей Программы.....	8
4. Перспективно-тематическое планирование занятий в средней группе.....	9
5. Система работы с родителями (законными представителями).....	13
6. Формы, методы реализации Программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников.....	13
7.Условия реализации программы.....	14
8. Практический материал	15
Приложение № 1.....	15
Приложение № 2.....	16
Приложение № 3.....	17

1. Паспорт рабочей программы студии «Фитнес»

Наименование	Рабочая программа воспитанников средней группы «Фитнес»
Руководитель	Ермолаева Надежда Владимировна МБДОУ «Детский сад № 54» «Ручеёк»
Цель	Способствовать – укрепление здоровья воспитанников, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. • Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия). • Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма. <p>Образовательно- развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование двигательных способностей; Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей. • Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой. • Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу воспитанника. • Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие); • Освоение навыков базовых элементов по различным видам художественной гимнастики. • Расширение двигательного опыта воспитанников по средством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. • Воспитание потребности в здоровом образе жизни. • Выработка потребности в физических упражнениях и играх. • Воспитание нравственных волевых и эстетических качеств воспитанников. • Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • владеет танцевальными комбинациями и упражнениями; • знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле; • владеет техникой основных базовых танцевальных шагов; • самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; • развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Основной общеобразовательной программы МАДОУ «Детский сад №54» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан.

2.1. Цели и задачи реализации Программы:

Цель: Способствовать – укреплению здоровья воспитанника, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.
- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Формирование двигательных способностей; Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу воспитанника.
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие);
- Освоение навыков базовых элементов по различным видам художественной гимнастики.
- Расширение двигательного опыта воспитанников по средством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Выработка потребности в физических упражнениях и играх.
- Воспитание нравственных волевых и эстетических качеств воспитанников.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.

2.2. Принципы и подходы реализации Программы:

1. Доступность:
 - учёт возрастных особенностей;
 - адаптированность материала к возрасту воспитанника.
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность;
4. Динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности).
5. Дифференциация:
 - учёт возрастных особенностей;

- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого воспитанника.

2.3 Характеристики особенностей развития воспитанников среднего дошкольного возраста.

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические особенности развития

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка

В возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся

Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений могут создать условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

Роль игры

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Творческие способности

Средние дошкольники с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Возрастные особенности детей 4–5 лет предполагают, что на этом этапе дошкольник уже овладевает мелкой моторикой, что позволяет рисовать подробно и уделять больше внимания деталям. Рисунок становится одним из средств творческого самовыражения.

Средний дошкольник может сочинить небольшую сказку или песенку, понимает, что такое рифмы, и пользуется ими. Яркая фантазия и богатое воображение позволяют создавать целые вселенные в голове или на чистом листе бумаги, где ребенок может выбрать для себя любую роль.

Развитие речи

В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4–5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками.

Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения и так далее. Развивается связная речь.

Общение со сверстниками и взрослыми

В среднем дошкольном возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Общение, как правило, тесно связано с другими видами деятельности (игрой, совместным трудом). Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего.

В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Общение с ровесниками носит, как правило, ситуативный характер. Взаимодействие со взрослыми, напротив, выходит за рамки конкретной ситуации и становится более отвлеченным. Ребенок расценивает родителей как неисчерпаемый и авторитетный источник новых сведений, поэтому задает им множество разнообразных вопросов. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными. Порой взрослые члены семьи не замечают эти возрастные особенности детей 4–5 лет. Памятка для родителей, составленная воспитателями и психологами дошкольного учреждения, поможет правильно и плодотворно построить общение с ребенком.

Эмоциональные особенности

В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учится сопереживать.

Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности.

Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ. Родителям не нужно слишком волноваться: это не проблема, а лишь возрастные особенности детей 4–5 лет.

Психология знает много способов борьбы с такими страхами, но важно помнить, что это всего лишь временные трудности, которые сами уйдут со временем, если родители не

будут акцентировать на них внимание или использовать против ребенка в воспитательных целях.

Обучение детей 4–5 лет

Сотрудники дошкольных учреждений при обучении учитывают психологические и возрастные особенности детей 4–5 лет. В настоящее время, акцент делается на становлении и всестороннем развитии личности.

При этом с детьми проводятся тематические занятия, на которых объясняются правила поведения в коллективе, дома и в общественных местах, основы безопасности, развивается речь, совершенствуются гигиенические навыки и так далее. При этом учебный процесс строится на игре. Таким образом, педагоги знакомят ребенка с новыми понятиями и правилами через доступный и привлекательный для него вид деятельности, принимая во внимание возрастные особенности детей 4–5 лет. По ПДД, к примеру, могут проводиться игровые занятия, где правила дорожного движения даются в стихотворной форме, легкой для понимания и запоминания. Также в этом возрасте необходимо расширять кругозор ребенка и его знания об окружающем мире.

Воспитание

Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно проходит, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше. Именно в это время детям необходимо полноценное общение с родителями. Собственно говоря, в этом и заключаются основы воспитания. Главная функция взрослых сейчас – объяснить как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка, с любознательностью первооткрывателя тянется к новым знаниям. Родители должны внимательно выслушивать многочисленные вопросы и отвечать на них, ведь в семье дети черпают первые знания об окружающем мире и своем месте в нем.

Именно теперь необходимо закладывать нравственные качества, развивать в ребенке доброту, вежливость, отзывчивость, ответственность, любовь к труду. На этом этапе у ребенка появляются первые друзья, поэтому очень важно научить общаться со сверстниками: уступать, отстаивать свои интересы, делиться.

Роль дошкольных учреждений

Стоит отметить, что лучших успехов в воспитании можно добиться в случае тесного и доверительного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения, так как сотрудники садиков учитывают возрастные особенности детей 4–5 лет. Консультация для родителей является одним из путей такого взаимодействия. Взрослые члены семьи должны обладать хотя бы минимальной подготовкой в области психологии, чтобы лучше понимать своего ребенка. Еще один способ охарактеризовать возрастные особенности детей 4–5 лет – родительское собрание. На нем воспитатели и детский психолог совместно со взрослыми членами семьи могут наметить основные принципы воспитания и обсудить все интересующие и спорные вопросы.

Семья – это главное

По мнению практикующих детских психологов, семья играет важнейшую роль в становлении личности ребенка. Отношения между родителями – первое, что видит подрастающий малыш, это тот эталон, который он считает единственно верным. Поэтому очень важно, чтобы у ребенка был достойный пример в лице взрослых.

Родители должны помнить, что именно в дошкольном возрасте развиваются такие черты характера, как доброта, справедливость, правдивость, закладываются жизненные ценности и идеалы. Поэтому так важно учитывать возрастные особенности детей 4–5 лет. Помощь в воспитании отдельных черт характера должна также осуществляться в соответствии с полом дошкольника и ролями взрослых в семье. Так, мать учит ребенка находить общий язык, искать компромисс, от нее исходит ласка, забота и любовь. Отец является олицетворением порядка, защиты, это первый учитель жизни, который помогает быть

сильным и целеустремленным. Отношения внутри семьи – важнейший фактор, оказывающий влияние на воспитание ребенка и на всю его последующую жизнь.

2.4.Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья обучающихся является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый воспитанник, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес».

Рабочая программа «Фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

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

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у воспитанников стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Обучающиеся 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.

Рабочая программа «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.

А) Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников средней группы

Все воспитанники группы владеют в совершенстве навыками самообслуживания, соблюдают правила личной гигиены. У большинства детей развита мелкая моторика.

Двигательная активность достаточно высока. В свободной деятельности воспитанники самостоятельно организуют подвижные игры и игры с нетрадиционным спортивным оборудованием. Поступают в соответствии с правилами и общим игровым замыслом в двигательной деятельности

В игровой деятельности самостоятельно строят свое поведение, выполняют игровые замыслы, придерживаясь игровой роли.

В музыкальной деятельности любят слушать песни, разучивать элементарные танцевальные движения.

Б) Социально-психологические особенности воспитанников средней группы

В средней группе № 3 28 ребенка, из них 10 мальчиков и 18 девочек. 2013 года рождения. 26 детей постоянно посещают детский сад.

В образовании и развитии воспитанников применяются здоровьесберегающие технологии. Уровень развития соответствует данному возрасту. У многих речь развита в соответствии с возрастом, выстраивают полные правильные предложения. Однако, некоторые воспитанники в речи применяют только отдельные слова и фразы. Очень хорошо развиты навыки самообслуживания, трудовые навыки.

Воспитанники активны и любознательны, охотно занимаются различными видами деятельности предусмотренной образовательной программой.

3. Планируемые результаты освоения воспитанниками программы:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Форма оценивания результатов: совместная работа воспитанника и взрослого.

Форма представления результатов: участие в спортивных праздниках, развлечениях, соревнованиях.

Формы определения результативности:

- а) Оценка индивидуального развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май).
- б) выводы и рекомендации по итогам оценки индивидуального развития;

4. Перспективно - тематическое планирование работы студии «Фитнес» в средней группе по физическому развитию

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	1.Классическая аэробика «Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	5ч.	Муз. центр, коврики маты.

октябрь	2.Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4 ч.	Муз. центр , коврики маты, Фитбол мячи.
ноябрь	3.Танцевальная аэробика «Русский bit»	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	3 ч.	Муз. центр , коврики маты.
декабрь	4.Степ-аэробика «Топай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	4 ч	Муз. центр, коврики маты, степ-платформы.
январь	5.Классическая аэробика «Отважные моряки»	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	3ч.	Магнитофон, коврики маты.
февраль	6.Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

март	7. Танцевальная аэробика «Народный микс»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.
апрель	8. Степ-аэробика «Загадочные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
май	Подготовка к итоговому занятию.	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; 	3ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	1ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
		Всего	35 часов	

5. Система работы с родителями (законными представителями).

Период	Содержание работы	Форма работы	Ответственные
--------	-------------------	--------------	---------------

Октябрь	«Необходима ли спортивная студия «Фитнес» в детском саду?»	Анкетирование	Ермолаева Н.В.
Ноябрь-февраль	Организация спортивных развлечений.	Организация развлечений совместная с родителями (законными представителями).	Ермолаева Н.В. Звонарёва Н.
Январь	«Мама, папа, я- спортивная семья»	Спортивный праздник	Ермолаева Н.В..
Март	«Спортивная аэробика, как способ развития двигательных способностей воспитанников»	Просмотр презентации, консультация	Нестратова. Звонарева Севастьянова
Апрель	Приобщение воспитанников и родителей (законных представителей) к здоровому образу жизни в социально – культурных условиях ДОУ	Консультация	Ермолаева Н.В.

6. Формы и методы реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы работы с детьми:

- индивидуально - дифференцированная;
- групповая;
- совместная деятельность воспитанников с взрослым.

Методы работы с воспитанников:

- **Словесные методы** – методы, направленные на обращение к сознанию воспитанников, помогают осмысленно поставить перед ним двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- **Наглядные методы** – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- **Практические методы** – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- **Игровые методы** – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

7. Условия реализации рабочей программы:

срок реализации - программа рассчитана на 1 год;

возраст воспитанников – 4 - 5 лет;

график работы - в пятницу, во вторую половину дня 15.40 -16.05.;

продолжительность занятия - 20 минут;

количество занятий – 35;

занятия проводятся 1 раз в неделю; 4 раза в месяц (в январе 3 занятия); 35 раз в год;

количество воспитанников – 14 детей.

Формы занятий – совместная двигательная деятельность педагога с воспитанниками.

Материально-техническое оснащение, оборудование Программы:

Для успешности реализации программы необходимы спортивный зал, с мягким покрытием на полу, а также следующее оборудование:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству воспитанников;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству воспитанников;
5. Фитбол мячи по количеству воспитанников.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Практический материал

Приложение №1 Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **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.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- **Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Приложение №3

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;**
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;
12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch)**. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march)**. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъем колена вверх (knee up, kneelift)**. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.