**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

197760, Санкт-Петербург, г. Кронштадт, ул. Зосимова, д. 4, литера А, тел\факс (812) 311-61-10

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  На заседании Педагогического совета  ГБДОУ детский сад №4  Кронштадтского района  Санкт-Петербурга  Протокол от 31.08.2015 № 1 | УТВЕРЖДЕНА  Приказом ГБДОУ детский сад №4  Кронштадтского района  Санкт-Петербурга  от 31.08.2015 № 78-Д  Заведующий ГБДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.З. Горчакова |

**Рабочая программа**

**педагога дополнительного образования Трифоновой Анны Борисовны**

**дополнительная общеразвивающая программа**

**для обучающихся 4-5 лет «Детский фитнес»**

**первый год обучения**

**на 201\_\_- 201\_\_ учебный год**

**Санкт-Петербург**

**2015 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план работы I год обучения.
3. Содержание программы, комплексы упражнений.
4. Методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Взаимодействие с семьями воспитанников
6. Планируемые результаты по данной программе.

7. Список используемой литературы.

***1. Пояснительная записка***

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Детский фитнес» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, хореографии, фитбол-гимнастики, йоги, гимнастики и акробатики.

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей первого года обучения направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

***Отличительные особенности программы:***

* двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
* учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
* повышается интерес детей к занятиям спортом;
* в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.
* Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:***

В программе участвуют дети 4-5 лет.

***Срок реализации программы:***

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (средний возраст).

***Режим занятий:***

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» реализуется 2 раза в *неделю.*

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - упражнения в сухом бассейне, стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

***Цель программы -*** содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

***Основные задачи программы:***

Обучающие:

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;

- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;

- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать уверенность в своих силах;

- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.

- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

- прививать интерес к музыке, танцу.

**2. Учебно-тематический план работы.**

**I год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема, вид**  **ОД** | **Задачи** | | **Всего часов** | **Оборудование** |
| **октябрь** | **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. | | 8ч. | Муз.центр, коврики маты. |
| **ноябрь** | **2.Фитбол аэробика**  **«**Попрыгунчики**»** | - 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. | | 8 ч. | Муз.центр, коврики маты, фитбол мячи. |
| **декабрь** | **3.Танцевальая аэробика**  **«**Русский bыt» | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;  - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;  - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;  - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;  - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; | | 8 ч. | Муз.центр, коврики маты. |
| **январь** | **4.Степ-аэробика**  «Топай ножка» | | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;  - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 8 ч | Муз.центр, коврики маты, степ-платформы. |
| **февраль** | **5.Классическая аэробика**  «Отважные моряки» | | -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;  -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;  -умение сочетать движения с музыкой и словом;  -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. | 8ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **март** | **6.Фитбол аэробика**  «Прыг-скок команда» | | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;  - изучение комбинаций и упражнений на фитболах;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | 8 ч. | Магнитофон, маты, фитбол мячи. |
| **апрель** | **7.Танцевальная аэробика**  **«**Народный mix**»** | | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;  - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;  - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;  - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;  - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;  - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | 8 ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **май** | **8.Степ-аэробика**  «Загадочные шаги» | | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;  - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 4 ч. | Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы. |
| **май** | **Подготовка**  **к**  **итоговому занятию.** | | - повторение комбинаций и упражнений на фитболах;  - повторение комбинаций степ-аэробики;  - повторение комбинаций танцевальной аэробики;  - совершенствование координации движений и чувства ритма; | 3ч. | Муз.центр.  коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |
| **май** | **Итоговое занятие** | | - 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** | **64 часа** |  |

**3. Содержание программы.**

1. **Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris\_ford\_vs\_gordon\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы «Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii».

1. **Фитбол-аэробика «Попрыгунчики».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya\_detey-Veselaya\_Muzyka.\_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii».

1. **Степ-аэробика «Топай ножка»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdya».

1. **Классическая - аэробика «Отважные моряки».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki\_Prirody\_Muzyka\_Morya.

1. **Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy\_lyagushonok-Drin-\_din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Народный mix».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

1. **Степ-аэробика «Загадочные шаги».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris\_Parker\_-\_Symphony\_2011\_skripichnaya\_tantsevalnaya\_muzika\_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

4. **Методическое обеспечение образовательного процесса**

Физкультурный зал;

Спортивное оборудование:

1. «Бревнышки»- 1 шт.
2. «Гусеница» воротики- 1 шт.
3. «Кочки на болоте» - 10 шт.
4. Балансир «Черепахи» -3 шт.
5. Балансир(деревянный) - 2 шт.
6. Балансир(шагомер) -2 шт.
7. Беговая дорожка детская -1 шт.
8. Бубен - 2 шт.
9. Гантели детские - 4 шт.
10. Гимнастические палки - 35 шт.
11. Гимнастический шнурок -5 шт.
12. Городок - 2 шт.
13. Диски амортизационные - 5 шт.
14. Дорожка массажная комбинированная - 2 шт.
15. Дуги для подлезания - 6 шт.
16. Канат - 1 шт.
17. Ковер – 1 шт.
18. Коврики - 8 шт.
19. Кольцеброс - 2 шт.
20. Комплект кубов полых - 1 шт.
21. Кубики - 20шт.
22. Ленты для гимнастических упражнений - 20 шт.
23. Массажная дорожка(сборная) - 2наб.
24. Массажные мячи - 25 шт.
25. Маты - 2 шт.
26. Мешочки для метания с песком - 30 шт.
27. Мишень -2 шт.
28. Мяч на резинке - 2 шт.
29. Мячи резиновые – 20 шт.
30. Набор для бадминтона- 2 шт.
31. Набор кеглей - 2 шт.
32. Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований- 1 шт.
33. Обруч деревянный плоский (диаметр 35 см) - 20 шт.
34. Обруч пластмассовый (диаметр 50 см) - 15 шт.
35. Обруч пластмассовый(диаметр 65 см) - 5 шт.
36. Прыгающий мяч с ручкой - 1 шт.
37. Свисток - 1 шт.
38. Секундомер - 1 шт.
39. Скакалки - 20 шт.
40. Скамейка гимнастическая - 4 шт.
41. Спортивный комплекс «малыш» (на участке) -1 шт.
42. Спорткомплекс из мягких модулей -1 шт.
43. Стеллаж для спортинвентаря --1 шт.
44. Степ-платформы - 15 шт.
45. Фитбол мячи - 10 шт.
46. Флажки разноцветные - 60 шт.
47. Футбольные мячи - 3 шт.
48. Шведская стенка - 2 шт.
49. Щит баскетбольный - 2 шт.

Вспомогательное оборудование:

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

* Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
* Картотека комплексов специального воздействия
* Аудиотека (МР3 диски) для музыкального сопровождения

1. **Перспективное планирование взаимодействия с семьями воспитанников.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы, анкетирование | в течение года | Педагог дополнительного образования |
| 2. | Неделя открытых занятий. | ноябрь, апрель | Педагог дополнительного образования |
| 3. | Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники. | январь, июнь | Педагог дополнительного образования |
| 4. | Консультации:  - «Взаимодействие детского сода и семьи»  - «Физическое развитие детей»  - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. | октябрь  май | Педагог дополнительного образования |
| 5. | Наглядная информация – консультация на стендах:  - «Поиграем?»;  - «Как подобрать лыжи ребенку»;  - «Укрепляем мышцы спины»  - «Подвижные игры»;  - «Азбука безопасного падения». | в течение года  октябрь  ноябрь  декабрь  февраль  март апрель | Педагог дополнительного образования |

***6. Планируемые результаты по данной программе***

***I год обучения***

К концу I года обучения воспитанник

**умеет**:

* ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
* выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
* бегать и прыгать 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;
* выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

1. ***Используемая литература*:**

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»/ М: ТЦ Сфера 2014г.

2. М.А. Рунова «Движение день за днем»/ М: Линка-пресс/ М:2007г.

3. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»/ СПб: «Детство–пресс» 2015 г.

4. С.В. Силантьева «Игры-забавы на участке детского сада»/ М: ТЦ Сфера 2015 г.

5. С.В. Силаньева «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство –пресс 2013г.

6. С.О. Филлипова «Спутник руководителя физического воспитания» /СПб: «Детство-пресс» 2007 г

7. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2006г.

8. Т.Г. Анисимова «Физическое развитие детей 5-7 лет»/ М: Издательство «Учитель» 2009 г.

9. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство»/М. 2001