

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Берёзка»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБДОУ «ДС «Берёзка»
протокол от 30.08.2018 №01



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпиец»**

Автор: И.Л. Хоминич
Должность: инструктор
по физической культуре
Возраст детей: 4 – 7 лет
Срок освоения: 3 года

Новый Уренгой
2018

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
1.	Пояснительная записка	2
2.	Цель программы	2
3.	Основное содержание программы	3
4.	План образовательной деятельности	4
5.	Ожидаемые результаты	4
6.	Условия для реализации программы	4
7.	Календарно-тематическое планирование работы с детьми 4-5 лет	5
8.	Календарно-тематическое планирование работы с детьми 5-6 лет	6
9.	Календарно-тематическое планирование работы с детьми 6-7 лет	8
10.	Литература	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и новизна.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Под нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья. Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, уменьшения смертности и улучшения качества жизни. Не вызывает сомнений, что между фитнесом и здоровьем детей существует взаимосвязь. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. При помощи движений ребенок познает окружающий мир: пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий уровень двигательной активности вызывает отклонения в физическом развитии детей и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, у них снижается сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям. Только оптимальный режим занятий фитнеса, может являться гарантией воспитания всесторонне развитого и здорового ребенка.

Цель программы - укрепление здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный настрой у детей. Приобщит их к миру фитнеса и приучит заниматься регулярно и с удовольствием.

Реализации этой цели будет способствовать решение **следующих задач:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем).

2. Развитие психомоторных способностей детей:

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие;
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания;
- формировать навыки танцевальных движений;
- поддерживать интерес к двигательной активности;
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

3. Развитие творческих способностей детей:

- развивать мышление;
- развивать познавательную активность;
- формировать

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпиадец» предназначена для детей 4 – 7 лет.

Срок реализации данной программы рассчитан на три года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью: 20 минут – с детьми средней группы (4 – 5 лет), 25 минут с детьми старшей группы (5 – 6 лет); 30 минут с детьми подготовительной к школе группы. Общее количество занятий в год во всех данных возрастных группах – 72 часа.

В данной программе предлагаются 3 типа занятий:

1. Занятия с элементами гимнастики «BABY GYMNAST»
2. Танцевальный урок «BABY DANCE»
3. Игровое занятие «TINY TON».

На занятии «BABY GYMNAST» разучиваются построения, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры. Больше внимания уделяется танцам, стилю, красоте, грации, осанке. Выбор музыки здесь имеет более важное значение, подбирается музыкальное настроение, дети изменяют направление движения со сменой частей и музыкальных фраз произведения, широко используется импровизация, танцевальные игры. На занятии «TINY TON» основное внимание уделяется играм.

На всех занятиях воспитатель следит за осанкой, правильным положением стопы, общим самочувствием и эмоциональным настроением детей.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, в упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Занятие по фитнесу состоит из следующих этапов:

- **Разминка** (5 мин.) акцентирует внимание детей и подготавливает организм к повышенной физической нагрузке в основной части занятия.
- **Основная часть** (15-20 мин.) развивает двигательные навыки и физические качества, тренирует функциональные возможности организма.
- **Разминка** (5 мин.) снимает общее возбуждение и приводит частоту сердечных сокращений в норму.

ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возраст детей	Количество занятий		Количество детей
	в месяц	в год	
4 - 5 лет	8	36	По запросу родителей
5 - 6 лет	8	72	По запросу родителей
6 - 7 лет	8	72	По запросу родителей

Ожидаемые результаты:

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса - это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии. У детей развиты творческие способности, навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Дети имеют представления:

- Об основных понятиях;
- О манере исполнения тех или иных движений.

Дети умеют:

- Делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;
- Показывать повадки животных;
- Выполнять хореографические движения;
- Уметь слушать музыку;

Формы подведения итогов реализации программы: отчётный концерт; участие детей в фитнес-фестивале, конкурсах и т.д.

Условия для реализации программы

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

1. Материальная база: зал, коврики, мячи, обручи, скакалка, фитболы, степы
2. Фонотека: музыкальные диски, видеодиски
3. Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

Календарно-тематическое планирование работы с детьми 4-5 лет

Месяц	Программное содержание	Средства реализации
Сентябрь	Разминка. Знакомство. Высокое поднимание коленей. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге левая и правая.	Упражнения на разогрев мышц. Знакомство- игра. Ловля мяча двумя руками. Упражнения на осанку-ношение мешочков с песком на голове. Упражнения на гибкость и расслабление. Дыхательные упражнения.
Октябрь	Повороты вокруг с переступанием направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках. Упражнения на координацию.	Упражнения с обручами. Обручи - руль, обручи-цветы, счет до четырех, на четыре прыжок на цветочек, кузнечики, бабочки, путешествие в зоопарк- игра в обезьян, танец обезьянок. По гимнастической скамейке ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба правым и левым боком поочередно приставными шагом.
Ноябрь	Ползание на четвереньках. Прыжки приставными шагами по мягким модулям. Прыжки на батуте. Фитбол - упражнения с мячом, силовые на крупные группы мышц. Колено прямо и развернуто.	Игра « Курочки и лиса». Хождение из обруча в обруч. Приставные шаги. Прыжки с высоким подниманием колена, один- один, два-два. Силовые упражнения с мячом по парам(маленькие и большие мячи).
Декабрь	Приставной шаг и колено. Объединение двух шагов- один приставной и два приставных шага, одно колено и два колена. Прыжки ноги вместе и врозь.	Перекатывание друг другу, подбрасывание вверх, ловля двумя руками. Связка- два приставных шага одно колено. Игра в снежки, разбросать, собрать, работа в парах- осалить друг друга. Снежки маленькие мячи.
Январь	Бросание и ловля маленьких мячей. Работа рук во время выполнения приставных шагов, прыжков с высоким подъемом коленей и прыжков ноги вместе и врозь. Сказочная аэробика. Фитбол.	Хлопки руками вниз, вверх. Ноги вместе- врозь, руки вместе - врозь. Силовые упражнения с фитболом, прыжки с мячом. Инсценировка сказки «колобок».
Февраль	«Колобок» (два занятия). Танцуем сказку используем уже изученные движения, изучаем захлест. « Репка»- танцуем сказку, используем изученные движения.	Воспитатель рассказывает сказки, изображая события, дети повторяют, у всех свои мячи (колобки и репки), в конце упражнения на крупные группы мышц с мячом и обручем, разучивание захлеста, упражнения на гибкость
Март	Продолжение сказочной аэробики. Занятие «репки». «А у нас дискотека в зоопарке». Вспоминаем как танцуют мышки, зайцы, бабочки, кузнечики, лягушки, обезьянки, курочки, цыплята, котята Дискотека продолжается.	Имитация танца подражательных движений разных животных. Между ними вставляют уже изученные приставные шаги, колени, захлест и изучаем новое - «Выпад». Во всех направления вперед, назад, вправо, влево, боком на 1,2,3,4. Движения под музыку 135-140 ударов. Танцуют все- мыши, зайцы, бабочки, кузнечики, лягушки, цыплята, котята. Распределить роли между детьми.

Апрель	Добавить больше силовых упражнений. Ползание на четвереньках, на коленях, прямых ногах(бегемот), на животе. Детская йога, поза лягушки, ежика, собаки, поза угла сидя. Дыхание.	Воспитатель показывает общие связки, приставной шаг, захлест, колено, прыжки, выпады(или ланч) и силовые упражнения. Воспитатель комментирует очередь в танце. Дальше танцуют все друг за другом ,повторяют и общий кусок показывает воспитатель, все повторяют.
Май	Подведение итогов. Тесты по координации, технике, гибкости, осанке. Повторение игр, изученных ранее.	Индивидуальный подход к каждому ребенку. Характеристики по вышеперечисленным параметрам. Найди право, лево. Проверка осанки. Тест на гибкость. Повторить связку из пройденных элементов.

Календарно-тематическое планирование работы с детьми 5-6 лет

Месяц	Программное содержание	Средства реализации
Сентябрь	Разминка. Знакомство. Высокое поднятие коленей. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге левая и правая. Повороты вокруг с переступанием направо, налево.	Упражнения на разогрев мышц. Знакомство - игра. Ловля мяча двумя руками. Упражнения на осанку-ношение мешочков с песком на голове. Упражнения с обручами. Обручи - руль, обручи-цветы, счет до четырех, на четыре прыжок на цветочек, кузнечики, бабочки, путешествие в зоопарк- игра в обезьян, танец обезьянок. Упражнения на гибкость и расслабление.
Октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках. Прыжки приставными шагами по мягким модулям. Прыжки на батуте. Упражнения на координацию.	Игра « Курочки и лиса». По гимнастической скамейке ходьба с высоким поднимаем колен. Ходьба правым и левым боком поочередно приставными шагом. Игра « Цапля и лягушки», изображать цаплю и лягушек в танце.
Ноябрь	Фитбол- упражнения с мячом, силовые на крупные группы мышц. Приставной шаг и колено. Объединение двух шагов- один приставной и два приставных шага, одно колено и два колена. Колено прямо и развернуто.	Хождение из обруча в обруч. Приставные шаги. Прыжки с высоким подниманием колена, один-один, два-два. Силовые упражнения с мячом по парам (маленькие и большие мячи). Перекатывание друг другу, подбрасывание вверх, ловля двумя руками.
Декабрь	Прыжки ноги вместе и врозь. Бросание и ловля маленьких мячей. Работа рук во время выполнения приставных шагов, прыжков с высоким подъемом коленей и прыжков ноги вместе и врозь.	Связка - два приставных шага одно колено. Игра в снежки, разбросать, собрать, работа в парах-осалить друг друга. Снежки маленькие мячи. Хлопки руками внизу, вверху. Ноги вместе- врозь, руки вместе -врозь. Силовые упражнения с фитболом, прыжки с мячом.

Январь	Сказочная аэробика. Фитбол. «Колобок» (два занятия). Танцуем сказку используем уже изученные движения, изучаем захлест. «Репка»- танцуем сказку, используем изученные движения.	Инсценировка сказки «колобок». Воспитатель рассказывает сказки изображая события, дети повторяют, у всех свои мячи (колобки и репки), в конце упражнения на крупные группы мышц с мячом и обручем, разучивание захлеста, упражнения на гибкость.
Февраль	Продолжение сказочной аэробики. Занятие «репки». «А у нас дискотека в зоопарке». Вспоминаем как танцуют мышки, зайцы, бабочки, кузнечики, лягушки, обезьянки, курочки, цыплята, котята.	Имитация танца подражательных движений разных животных. Между ними вставляют уже изученные приставные шаги, колени, захлест и изучаем новое- «Выпад». Во всех направления вперёд, назад, вправо, влево, боком на 1,2,3,4.
Март	Дискотека продолжается. Добавить больше силовых упражнений. Ползание на четвереньках, на коленях, прямых ногах(бегемот), на животе. Детская йога, поза лягушки, ежика, собаки, поза угла сидя. Дыхание.	Движения под музыку 135-140 ударов. Танцуют все- мыши, зайцы, бабочки, кузнечики, лягушки, цыплята, котята. Распределить роли между детьми. Воспитатель показывает общие связки, приставной шаг, захлест, колено, прыжки, выпады (или ланч) и силовые упражнения.
Апрель	Подготовка к выступлению. На каждом занятии роли меняются и изучаются вместе и отдельно. В танце танцуем вместе и каждый по ролям.	Воспитатель комментирует очередь в танце. Дальше танцуют все друг за другом, повторяют и общий кусок показывает воспитатель, все повторяют. Силовые упражнения. Детская йога. Три позы последних на растягивание и расслабление (треугольник развернутый, перевернутый).
Май	Подведение итогов. Тесты по координации, технике, гибкости, осанке. Повторение игр, изученных ранее.	Индивидуальный подход к каждому ребенку. Характеристики по вышеперечисленным параметрам. Найди право, лево. Проверка осанки. Тест на гибкость. Повторить связку из пройденных элементов.

Календарно-тематическое планирование работы с детьми 6-7 лет

Месяц	Программное содержание	Средства реализации
Сентябрь	1. Повторение изученного материала. Разминка. 2. Простые связки без оборудования. 3. Силовые упражнения. 4. Упражнения на растяжку.	Марш в разных направлениях (вперед, в стороны, в диагональ, на счет 4-8). Шаги переходные, непереходные, Повороты в марше. Сопровождение - аэробная музыка. Силовые упражнения: крылышки, прогнись, самолет, окошко, дельфин. Упражнения на гибкость восстановление спины, перекаты (мяч, ежик, кошечка, саранча). Игра «Мыльные пузыри». Восстановление дыхания, надуваем шарик.
Октябрь	1. Связка - приставной шаг 2-1, Ви-степ 1-1 вперед и назад 2. Высокий подъем колена. 3. Прыжки вместе-врозь 4. Легкий выпад. 5. Силовые упражнения: осанка, шея, плечевой пояс, грудь, живот, ноги. 6. Упражнения на гибкость 7. Упражнения на дыхание.	Под музыкальное сопровождение Учить связку с помощью повторов: 2 приставных, 1 приставной, 1 приставной вперед. Прыжки вместе-врозь, прыжки ноги скрестно. Боковой выпад направо, налево. Акула справа, крокодил слева. Игра Сороконожки. Силовые упражнения на осанку: Кружочки, кулачки, лодочки, пловец. Ноги: поочередное поднятие ног, одновременное поднятие ног. Шея, грудь, живот: достань колена, потянись руками вперед, посмотри на стопы, быстрые ножки, мячик, ежик. Упражнения на гибкость: правая ножка, левое ушко и наоборот, цветочек, бутерброд, перевернутая планка. Восстановление
Ноябрь	1. Связка-2 приставных, 1 приставной, ви-степ 1-1 вперед и назад. 2. Колени - прыжок. 3. Прыжки-ноги скрестно. 4. Легкий выпад. Опэн-стэп. 5. Силовые упражнения. 6. Упражнения на гибкость. 7. Упражнения на дыхание.	Разминка на все группы мышц, суставы, Профилактические упр. на плоскостопие. Приставные отдельно 1-1, 2-2. Связка 2-1, ви-стэп вперед-назад соединить на правую на левую ногу. Прыжки ноги врозь-вместе, ноги скрестно, опэн-стэп направо, налево с руками, руки вверх, круг одной рукой, круг другой (рисуем солнышко) 2-1. Упр. справа акула, слева крокодил на Опэн-стэп. Силовые упражнения на осанку: хлопок, окошко, прогнись, пресс-подъем, поворот на косые, Упражнения на гибкость: кто выше, кто ниже.
Декабрь	1. Связка: перекрестный шаг-опэн-стэп. 2. Захлест 1-1, 2-2, 1-1-2. 3. Прыжки: подскоки в разных направлениях. 4. Силовые упражнения	Разминка на все группы мышц, суставы Связки, профилактические упражнения На плоскостопие. Перекрестный шаг Опэн-стэп, открытый шаг 1-1. Связки перекрестный 1, открытый 1-1. Захлест 1-1, 2-2 отдельно. Подскоки вперед, назад,

	5. Упражнения на гибкость. 6. Упражнения на дыхание.	меняться местами(первые, вторые номера) передвижение подскоками по кругу, в диагональ. Силовые упр. на осанку: гимнастические палочки, пресс: качели, подъемный кран, велосипед. Упр. на гибкость групповые: тянем-Потянем, кошка злая-добрая, лягушка. Дыхание: громко-тихо.
Январь	1.Связка :2 приставных,1 прист. 2.Ланч,ланч с легким выпадом. 3.Прыжки:колени-прямая. 4.Силовые упр. 5. Упражнения на гибкость. 6. Упражнения на дыхание.	Разминка на все группы мышц, суставы, Связки, связки, профилактические упр. на плоскостопие, осанку с гимн. палочками. Связка прист.2-1,ланч-вперед и назад, прыжки с коленом вверх +кик. Групповые упр. на пресс и осанку. Гибкость-кобра, посох, планка. Дыхание.
февраль	1.Повороты,кружения на ранее изученных движениях. 2.Упр. на равновесие. 3.Сил.упр. 4. Упражнения на гибкость. 5. Упражнения на дыхание.	Связка: 2 приставных,1 ви-стэп,приставной квадрат. Поворот с наклоном вправо, поворот с наклоном влево. Поворот в захлесте. Упр. на равновесие Прыжки на одной ноге попеременно, стоять на одной ноге, ласточка, удержись на носках, равновесие при приседании. Упр.на мягких модулях: на осанку, на пресс, на плечи, на бедра. Игра «Веревоочка-змейка» На гибкость и в конце на дыхание.
март	1.Связка.Мамбо-ча-ча-ча. Ланч вперед, вправо, влево и назад. 2.Силовые упр. на бедра, плечевой пояс, осанку, пресс. 3.Гибкость. 4.Дыхание, расслабление.	Разминка на все группы мышц, суставы Связки, профилактика плоскостопия. Учить шаг мамбо-ча-ча-ча(связка) Ланч. Силовые упр.: боковые выпады на ноги, плечевой пояс, спина, осанка(с гантелями).Сидя и лежа упр. на пресс: хлопни впереди и сзади, упр. на гибкость: кобра, потяни бедро, кошечка, «лягушка».Дыхание: посмеемся, щекотка
Апрель	1.Танец на основе изученных связок 2-1-1,ви-стэп вперед и назад, грэпвайн,опэнстэп, захлест лесенка, мамбо,ча-ча-ча,ланч, колени, подскоки 2.Силовые упр. на бедра, спину, пресс. 3.Гибкость. 4. Дыхание, расслабление.	Разминка, повторение ранее изученных движений. Силовые упражнения с использованием гантелей; выпады вперед, назад, боковые-тренировка силы ног. Сидя и лежа на спине: посмотри на ножки, карабкаемся по дереву-пресс. На спинку: краб, крокодил. На гибкость: кошечка злая и добрая, лягушка, кобра. Дыхание: кондиционер, подууй на одуванчик
Май	Продолжение изучения танца на основе связок. Подготовка к итоговому занятию.	Разминка. Повторение ранее изученных движений. Кардио-нагрузка: подскоки, шассе, ноги врозь-вместе, скрестно. Силовая нагрузка: выпад, приседание, отжимание, пресс на гибкость: кошка, саранча, лягушка. Дыхание, расслабление.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «ВЛАДОС», 2001.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М. «Гном и Д.», 2003.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.