

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2018г

Утверждаю  
заведующий МКДОУ  
(Подаруева Ж.В.)  
приказ № 73 от 30.08.2018г.



**Рабочая программа  
МКДОУ «Мехонский детский сад»  
по физкультурно-оздоровительному развитию  
секции  
«Весёлые шаги»  
для детей 5-7 лет  
на 2018-2020 годы**

**Составила: Вильникова Анастасия Викторовна –  
руководитель физического воспитания**

с. Мехонское, 2018г.

*А у меня в ногах вечный двигатель,  
вечный бегатель, вечный прыгатель...*

Говорят дети.

***Здоровый образ жизни – это нужно и важно!***

## **1. Пояснительная записка**

Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремиться к движениям. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период от рождения до 6 лет. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности.

Поэтому понятие фитнес всё более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Он становится всё более популярным видом физической активности.

Фитнес – это уникальные занятия, соединяющих в себе элементы восточной гимнастики, аэробики, танцевальных движений. Это развитие координации, гибкости, силовых качеств, чувство ритма, артистичность. Это здоровье и «отличная» форма детей.

Детский фитнес – это не что иное, как необычные, интересные, музыкальные, а главное общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно там закладываются и правильная походка, и красивая осанка. А также творческая, эмоциональная и физическая.

Множество разнообразных упражнений в движении позволяет совершенствовать двигательные навыки детей. Развивают мышечное чувство и пространственную ориентировку под ритмическую музыку. Дети получают максимум положительных эмоций и потрясающий тренировочный эффект. Это отличное время препровождение, возможность выплеснуть свою энергию с пользой, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

В программе Т.Н. Дороновой «Радуга» стоит задача: обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их развитие и эмоциональное благополучие, а также развитие двигательной сферы. Решить эту задачу только на физкультурных занятиях невозможно, т.к. для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от несколько тысяч движений в сутки.

Поэтому я организовала в д/с в системе дополнительного образования физкультурно-оздоровительную секцию «Весёлые шаги». В программе секции

выделены задачи физического воспитания, укрепления здоровья ребёнка, совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие.

## **2. Задачи программы**

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.  
Укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.  
Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Развитие физических способностей: координации движений, силы, выносливости, гибкости.
4. Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
5. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

## **3. Содержание курса программы**

Фитнес – аэробика вызывает активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы, с помощью простых, интересных по своей двигательной структуре занятия, с различными предметами, доступные детям. Она способствует не только развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации), но и позволяет освоить элементарные танцевальные движения, значительно улучшает музыкальность и двигательную память детей. В ненавязчивой, развлекательной форме закрепляет основные движения: ходьбу, бег, прыжки, ориентировку в пространстве.

Благодаря оздоровительной направленности тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом. Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

## **4. Оценка эффективности и ожидаемый результат**

Педагогический контроль выполнения программы осуществляется на контрольных и текущих занятиях секции и оценивается по следующим параметрам: заинтересованность, качество выполнения упражнений, ловкость, выносливость, отсутствие утомляемости, чувство ритма.

## **5. Основные знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети к концу учебного года**

В начале и в конце учебного года проводится плановая диагностика уровня развития физических качеств у детей, результаты которой используется для оценки эффективности работы секции. Кроме того, к концу учебного года дети

должны правильно и последовательно выполнять упражнения. Показатели эффективности работы секции служит индекс здоровья и снижения уровня заболеваемости детей.

## 6. Краткая характеристика воспитанников

Программа рассчитана на 2 учебных года: для старшей, подготовительной к школе группы.

Количество занятий в неделю – 1.

Длительность занятий – для старшей группы - 25 минут; для подготовительной – 30 минут.

Форма организации – физкультурно-оздоровительная секция «Весёлые шаги».

Педагог - руководитель по физической культуре Вильникова А.В.

## 7. Работа с родителями и педагогами

Создать условие для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду совместно с семьёй. Способствовать формированию основных двигательных умений и навыков, повышать функциональных возможности детского организма.

Развивать физические качества и способности. Воспитывать интерес к разным занятиям по физической культуре.

Месяц	Форма работы	Темы
Март	Выступление на родительском собрании.	«Фитнес – аэробика не просто мода».
Апрель	Показательное занятие.	«Фитнес-танец на степах».

## 8. Примерное планирование занятий дополнительного образования

### Для старшей группы

Месяц	№ занятия	Программное содержание
Сентябрь	2	Диагностика.
	2	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика
Октябрь	2	Степ-аэробика, акробатика
	2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг
Ноябрь	2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика
	2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг
Декабрь	2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика

		на степ-платформе
	2	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика.
Январь	1	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика.
	2	Аэробика, школа мяча, акробатика.
Февраль	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика.
	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика.
Март	4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика.
Апрель	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика.
	2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.
Май	2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.
	2	Закрепление. Занятия по желанию детей. Диагностика.

### Для подготовительной группы

Месяц	№ занятия	Программное содержание
Сентябрь	2	Диагностика.
	1	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.
	1	Степ-аэробика, акробатика.
Октябрь	2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг.
	1	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.
	1	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.
Ноябрь	2	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика.
	2	Аэробика, школа мяча, акробатика.
Декабрь	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика.
	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика.
Январь	3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика.
Февраль	2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.
	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-

		платформе, школа мяча и акробатика.
Март	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика.
	2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.
Апрель	2	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика «Полоса препятствий»
	2	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика
Май	2	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика
	2	Закрепление. Занятия по желанию детей. Диагностика.

### 10. Диагностика

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Выносливость		Чувство ритма		Отсутствие утомляемости	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
<b>Высокий:</b>							
<b>Средний:</b>							
<b>Низкий:</b>							

**Начало года:**

Высокий

Средний

Низкий

**Конец года:**

Высокий

Средний

Низкий

**Где:**

«+» - самостоятельно, соблюдая все качественные показатели, ребёнок выполнил задание.

Не требуется помощь воспитателя.

«-» - есть небольшие затруднения при выполнении задания, прибегает к помощи воспитателя, не правильно выполняет задания.

## 11. Методика обследования

Проводится в начале и в конце года.

**Выносливость:** определяется как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её качества и интенсивности.

Способом определения является степ-тест (**подъём на ступеньку высотой 35см**). Детям предлагается две нагрузки – подъём на степ-платформу с частотой вхождения 22 в минуту в течении 2 минут, а вторая с частотой вхождения 30 в минуту, а отдых между ними 3 минут. Объём работы, выполняемой ребёнком, рассчитывается по формуле  $W=P \times n \times h$ , где **W** – объём работы (кг/м); **P** – вес ребёнка (кг); **n** – число подъёмов на ступеньку в минуту; **h** – высота ступеньки (м).

**Для детей старшей группы:**

+ Начала года: М – 109 + - 20,1; Д – 105 + - 18,7

Конец года: М – 135 + - 31,5; Д – 128 + - 23,6

- Если показатели ниже или выше нормы.

**Для детей подготовительной группы:**

+ Начала года: М – 135 + - 31,5; Д – 128 + - 23,6

Конец года: М – 154,1 + - 43,6; Д – 136,4 + - 36,8

- Если показатели ниже или выше нормы.

**Чувство ритма:** Детям проигрывается музыкальный фрагмент, а затем предлагается протанцевать так, как подсказывает музыка, как сам ребёнок её чувствует.

+ ребёнок хорошо чувствует ритм и темп музыки

- ребёнок плохо слышит или не слышит ритма и темпа музыки.

**Отсутствие утомляемости:** Детям проигрывается музыкальный фрагмент и предлагается протанцевать так, как подсказывает музыка, как сам ребёнок её чувствует (в течении 3 мин.)

+ ребёнок чувствует себя хорошо, признаков усталости нет

- ребёнок чувствует себя плохо, присутствуют признаки усталости (потоотделение, покраснение, вялый)