**ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Комплекс упражнений применяемых в детском фитнесе физкультурно-спортивной направленности»**

**Описание проблемной ситуации, цели и задач, на которые направлена практика**

В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей выходит на первый план. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. Этими причинами была вызвана необходимость разработки программы «Детский фитнес».

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на учебную деятельность детей.

**Отличительные особенности.** Данная программа составлена на основе анализа дополнительных программ по детскому фитнесу, однако имеет следующие особенности:

* ориентирована на более взрослых детей, т.к. именно в этот возрастной период наблюдается снижение двигательной активности детей;
* увеличение объема программы, что связано с увеличением количества занятий в неделю с 1 до 2;
* программа предусматривает дистанционное обучение;
* по программе могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся через занятия фитнесом.

**Задачи**

***Обучающие:***

* сформировать представление о своем теле и организме;
* познакомить с подготовительными и базовыми элементами фитнеса, комплексами специальной физической подготовки;
* обучить двигательным действиям, направленным на укрепление здоровья, и повысить функциональные возможности организма.

***Развивающие:***

* повысить уровень основных физических качеств, координационные и ритмические способности;
* укрепить костно-мышечный корсет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

***Воспитательные:***

* сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой;

создать условия для формирования дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, коммуникативных качеств

**Целевая аудитория**

Дети в возрасте 5-10 лет. На обучение по программе принимаются все желающие данного возраста при наличии справки от врача, разрешающей физические нагрузки, связанные с занятиями спортом. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастных группах постоянного состава. Оптимальная наполняемость группы-15 человек.

К занятиям по программе могут привлекаться дети с ограниченными возможностями здоровья(речевые нарушения, дети с задержкой психического развития, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, дети с гиперактивностью и дефицитом внимания)при условии, что они не имеют противопоказаний к данному виду деятельности. При необходимости обучающимся с ОВЗ предоставляется дополнительное время на выполнение заданий и повышенное внимание со стороны педагога. Для детей с ОВЗ сложность и объем учебного материала будет предложен в уменьшенном и облегченном варианте.

***Возрастная характеристика.***

Старшие дошкольники. Дети 5-7 лет интенсивно развиваются физически, возрастают их познавательные способности, происходит психологическое взросление и смена социального статуса. Именно этот возраст считается одним из переходных периодов развития ребенка. На смену игре как основному виду деятельности (средству познания мира) постепенно приходит обучение. Из наивного «почемучки» вырастает человек, которому важно знать отношение к нему окружающих и заниматься «серьезным» делом. Задача взрослых – умело поддерживать его стремления, создавать условия для их воплощения.

Младшие школьники.Возраст 7-10 лет – это особый период в жизни ребенка. Характерные особенности периода: непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость, активное анатомо-физиологическое созревание организма и т.п. Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Развивается чувство коллективизма.

**Сроки, этапы и алгоритм реализации практики**

1 год, 72 часа, 2 занятия в неделю продолжительностью 45 минут.

**Перечень и краткое описание занятий**

Объем программы – 72 часа. Программа включает следующие разделы:

* Вводное занятие. Диагностика.– 2 часа;
* Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения – 34 часа;
* Фитнес-тренировка – 32 часа;
* Контрольные и итоговые занятия – 4 часа;

**Комплекс упражнений :**

**-** Занятия на фитболах- это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки.

**-** Упражнения с координационной лестницей- это комплекс движений, направленный на развитие координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести и ориентировки в пространстве.

**-** Упражнения с гантелями- это физические занятия, которые помогают развить силу и выносливость, укрепить мышцы и суставы, улучшить осанку и общую физическую форму ребёнка.

**-** Игровой стретчинг- это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников, основанная на специально подобранных упражнениях на растяжку мышц, проводимых в игровой форме

**-** Занятия с массажным валиком. Массажный валик (ролик) — это спортивный инвентарь для расслабляющего массажа, улучшения гибкости тела и расслабления напряжённых мышц

**-** Занятия на модульном коврике для профилактики плоскостопия- это **оздоровительные упражнения, направленные на развитие двигательных умений и навыков, повышение общей работоспособности**.

Рельефная поверхность коврика с округлыми «шипами» разной плотности и высоты повторяет свод стопы, оказывая оздоравливающее воздействие.

**-** ОФП(обща физическая подготовка)- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**-** Подвижные и спортивные игры-это вид физической активности, характеризующийся нерегламентированным количеством играющих, отсутствием строгих правил и рамок игры. Подвижные игры связаны с простыми физическими действиями, такими как ходьба, бег, прыжки, метания, лазания и т.д..

**-** Упражнения с фитнес- резинками- это комплекс тренировок с использованием специального спортивного инвентаря в виде эластичных лент из латекса или другого тянущегося материала

**-** Мелкая моторика - это **последовательность и точность движений, необходимых для осуществления различных действий с мелкими предметами, с помощью задействования кистей и пальцев рук и ног.**

**Описание используемых методик, технологий, инструментария**

При реализации программы «Детский фитнес» предусмотрен контроль её освоения и промежуточная аттестация.

Формы отслеживания результатов освоения программы:

* наблюдение;
* беседа;
* анализ и самоанализ выполненных упражнений;
* контрольные упражнения и сдача нормативов;
* участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности, в процессе, которого каждый обучающийся детского объединения оценивается по занятым призовым местам.

Для проверки и оценки знаний, умений и навыковобучающихся используются следующие виды контроля:

Входящий контроль – в начале обучения путем выявления физической подготовки ребенка.

Текущий контроль – посредством наблюдения за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Промежуточный контроль – отслеживание обучения детей проводится в декабре посредством анализа выполнения упражнений и установленных нормативов.

Итоговый контроль – контрольные занятия по установленным нормативам, внутренние соревнования.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Формы занятий** | **Методы и приемы** | **Ведущие технологии** | **Дидактический материал** |
| 1 | Вводное занятие. Диагностика. | Групповая | Беседа | ИКТ | Презентация «Строение организма человека» |
| 2 | Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения | Групповая, парная, индивидуальная, online-занятия | Беседа, упражнения | ИКТ, здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проблемное обучение | Мастер-классы в режиме online; презентации «Виды травм», «Костно-мышечная система» |
| 3 | Фитнес-тренировка | Групповая, парная, индивидуальная, online-занятия | Беседа, упражнения | ИКТ, здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проблемное обучение | Мастер-классы в режиме online; презентации «Правила гигиены», «Органы дыхания» |
| 4 | Контрольные и итоговые занятия | Групповая, индивидуальная | Упражнения, выполнение нормативов | Здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение | - |

Дистанционное обучение (практическое и теоретическое занятие), осуществляется при помощи площадок ZOOM и SKYP, мессенджеров, социальных сетей.

**Ресурсы необходимые для эффективной реализации практики**

Материально-техническая база

* Помещение для проведения занятий (кабинет): спортивный зал
* Необходимая мебель и оборудование:
* гимнастическая скамейка,
* скакалки,
* мячи,
* гимнастическая стенка.
* Освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку по профилю программы;

Программно-методическое обеспечение:

* методическая и учебная литература: инструктаж по ТБ, таблицы, схемы;
* справочный материал: нормативы физической подготовленности, описание упражнений;
* наглядные материалы: презентации.

**Сведения о практической апробации практики**

Дополнительная программа «Детский фитнес» была разработана в 2024 году и успешно начала реализацию осенью 2024 года. С 03 сентября 2024г была набрана группа обучающихся в составе 15 человек, которые продолжают обучение в полном составе (сохранность контингента 100%).

Анализ работы наглядно показывает положительную динамику в процессе формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на учебную деятельность детей.

**Активные ссылки на информацию о практике**

|  |  |
| --- | --- |
| Детский фитнес | https://vk.com/public217181093?w=wall-217181093\_2268 |
| Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» | https://www.pfdo.ru/app/program-view/1065191/ |