


**Администрация Пионерского городского округа**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 «Колокольчик»  
Пионерского городского округа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №3 «Колокольчик»  
Н.Б.Веселова  
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Детский фитнес»

Возраст детей: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 11 месяцев

Программу составила:  
Львова Дарья Александровна  
музыкальный руководитель

г. Пионерский, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет физкультурно - спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, 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 – «Детский фитнес».

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет, посещающих МАДОУ д/с №3 «Колокольчик».

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 11 месяцев. На полное освоение программы требуется 44 часа, включая комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые формы, фронтальные работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 44 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут. Недельная нагрузка на одну

группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Детский фитнес» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть обязательным минимумом информации, позволяющим существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также 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.

### **Ведущие теоретические идеи**

Ведущая идея данной программы — организация дополнительных занятий по физической культуре ориентированных на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Программа «Детский 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.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

### **Задачи:**

- развивать мелкую моторику детей с использованием не традиционных методов;
- развивать координацию движений с использованием танцевальных и аэробных элементов под музыку;
- развивать гибкость и пластичность;
- развивать выносливость сердечно сосудистой системы;
- укреплять мышечный корсет детей, что способствует формированию правильной осанки;
- развивать внимание и воображение;
- развивать силу, быстроту и ловкость.

### **Принципы отбора содержания**

#### **Доступность:**

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

#### **Систематичность и последовательность:**

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

#### **Наглядность.**

Динамичность.

Дифференциация:

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

### **Основные формы и методы программы**

Форма организации обучения – групповая. Основной формой работы с обучающимися по всем направлениям развития является игровая деятельность.

Продолжительность индивидуальных занятий - 25 минут. Образовательная деятельность осуществляется в музыкальном/спортивном зале.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы;

2 часть – практическая групповая работа обучающихся, где происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы дети научатся:

- владеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- использовать основные движения связки и блоков в танцевальном стиле;
- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- координировать движение рук и ног, быстроте реакции.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	Владеет техникой основных движений в классической аэробике	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство ритма и равновесия	<b>Всего баллов</b>	<b>Уровень усвоения</b>

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*Ранжирование успехов воспитанников:*

- высокий уровень: 15 - 12 баллов,
- средний уровень: 11 – 9 баллов,
- низкий уровень: 8 - 5 баллов.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Показательные выступления 1 раз в год ( май).

Диагностика - 2 раза в год (январь, май).

**Организационно – педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

**Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляет педагог имеющая музыкальное и педагогическое образование.

**Методическое обеспечение**

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используются групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению занятий спортивными танцами.

При проведении занятий большую роль играет использование наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов, музыки. Практическая часть занятий предполагает работу над выполнением дыхательных упражнений, работа над связками, работа над номером. При этом активно используются информационно – коммуникативные технологии.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	4	1	3
2	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	5	1	4
3	Танцевальная аэробика «Русский танец»	6	1	5
4	Классическая аэробика «Я рисую»	4	1	3
5	Степ-аэробика «Топай ножка»	5	1	4
6	Танцевальная аэробика «Русский народный танец»	4	1	3
7	Танцевальная аэробика «Русский народный танец»	4	1	3
8	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	4	1	3
9	Классическая аэробика «Веселый мяч»	4	1	3
10	Подготовка к итоговому занятию	4	1	3
<b>ИТОГО</b>		<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Тема 1.** Классическая аэробика «Веселые ритмы» (4ч.)

##### Теория:

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

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «Чунга Чанга» Minusovki.MrTr . Ю.Энтин.

##### Практика:

Разминка под музыку «Часики» Фиксики;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

ENIA « Caribbean Blue».

#### **Тема 2.** Фитбол-аэробика «Попрыгунчики» (5ч.)

##### Теория:

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

Разучивание разминки «Цып цып цыплята».

Разучивание ритмической композиции Detskaya\_gr\_Karapuzu\_Elvin\_i\_Burunduk\_-\_ritmika\_uuaa».

##### Практика:

Разминка под музыку Ю.Энтина: «Виноватая тучка».

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».

Дыхательные упражнения.

### **Тема 3.** Танцевальная аэробика «Русский танец». (6ч.)

Теория:

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

Разучивание ритмической композиции «Кострома» Иван Купала (современная обработка).

Разучивание ритмической композиции «Kalinka-malinka Fransis Gojya bez\_slov».

Практика:

Разминка под музыку «marina\_devyatova\_-\_kalinka-malinka».

Релаксация и самомассаж. Классическая - аэробика «Я рисую».

Разминка под музыку «Барбарики».

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, упражнения для мышц боковой части туловища.

Релаксация и самомассаж: wolfgang\_amadeus\_mozart\_-\_muzyka\_angelov.

Дыхательные упражнения.

### **Тема 4.** Классическая аэробика «Я рисую» (4ч.)

Теория:

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

Разучивание ритмической композиции «Я рисую солнце» (С.Селезнева).

Разучивание ритмической композиции «Хороводная» хлоп, хлоп не зевай».

Практика:

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, упражнения для мышц боковой части туловища.

Релаксация и самомассаж: wolfgang\_amadeus\_mozart\_-\_muzyka\_angelov.

Дыхательные упражнения.

### **Тема 5.** Степ-аэробика «Топай ножка» (5ч.)

Теория:

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

Разучивание ритмической композиции «Detskaya\_gr\_Karapuzy – ritmika Podsolnuhi».

Практика:

Разминка под музыку «Зверобика».

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища.

Релаксация и самомассаж под звуки природы «Andres Linetzky Y Ernesto Romeo – Sentimientos».

### **Тема 6,7.** Танцевальная аэробика «Русский народный танец» (8 ч.)

Теория:

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

Разучивание танцевальной композиции «Шла коза по лесу..».

Разучивание ритмической композиции под музыку : «Morandi\_- \_kalinka».

Практика:

Разминка под музыку «Калинка ,калинка моя» И.П Ларионов ( в современной обработке).

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища.

Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyashego rasslableniya Yogi (mp3top100.net).

**Тема 8.** Степ-аэробика «Загадочные шаги» (4ч.)

Теория:

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

Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку: «scatman\_john-\_catman\_ski-ba-bop-ba-dop-bop».

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики».

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса.

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

Дыхательные упражнения.

**Тема 9.** Классическая аэробика « Веселый мяч» (4ч.)

Теория:

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики; прыжки с мячами между ног; перекачивание мяча в руках, вытягивание носка.

Разучивание музыкально-ритмической композиции с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова).

Практика:

Разминка под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка».

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

**Тема 10.** Подготовка к показательному выступлению (4ч.)

Практика:

Повторение ритмической композиции « Я рисую солнце» ( С.Селезнева).

Повторение ритмической композиции под музыку : «Morandi\_- \_kalinka».

Повторение музыкально-ритмической композиции с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова).

Дыхательные упражнения. Релаксация.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года 01.09.2021 года – окончание учебного года 31.07.2022 .  
Продолжительность учебного периода 44 недели. Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Количество занятий – 44. Проведение мониторингов в начале года – январь (2 недели), и в конце года – май (2 недели). Праздничные дни 31.12.2021 – 09.01.2022.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Перечень учебно – методического обеспечения

Спортивное оборудование:

- музыкальный/спортивный зал;
- спортивные коврики по количеству детей;
- гимнастические маты;
- мячи гимнастические по количеству детей;
- футбол мячи.

Вспомогательное оборудование:

- музыкальный центр;
- аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- комплексы упражнений;
- костюмы для выступлений.

### **Список литературы:**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2011г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2019г.
5. Футбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.

СПб., 2000 г.

6. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005г.

7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 2013.

8. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растимдетей здоровыми» : Сфера, 2015.

9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2015.

10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2014

11. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2015 год стр.38–42.

12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 2012г.

13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 2018г.

14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 2015г.

15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2013г.