

Отдел образования администрации Архаринского района

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №4 «Ладушки»

Принята:  
на заседании педагогического совета  
от « 31 » августа 2021 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
«Детский сад №4 «Ладушки»  
Е.П. Ильин  
Приказ № 94/14  
« 08 » 08 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фитнес-мих»**

Направленность: физкультурно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:  
Шутрина Е.А. - воспитатель

Архара, 2021-22 учебный год

## Содержание

1	Пояснительная записка	
1.1	Актуальность	3
1.2	Вид программы	3
1.3	Новизна	3
1.4	Связь программы уже с существующими	3
1.5	Цели и задачи программы	4
1.6	Принципы построения программы	4
1.7	Прогноз результативности	7
2	Учебно-тематический план	7
3	Содержание программы на 1 год обучения	8
4	Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения	11
5	Содержание программы на 2 год обучения	13
6	Календарно-тематическое планирование на 2 год обучения	15
7	Методическое обеспечение программы	16
8	Литература	17

## Пояснительная записка

**Актуальность:** 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 – «Фитнес-mix».

Программа «Фитнес-mix»-это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

**Вид программы-** модифицированная, так как составлена на основе программы «Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.

**Новизна** заключается 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.

**Связь программы-**Данная программа имеет связь с программой «Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина

**Цель:** способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

### **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, агрессивности, эмоционального и мышечного напряжения).

### **Принципы построения программы:**

• Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

• Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

•Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

•Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

•Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

•Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

•Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

•Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

•Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

•Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Количество занятий в неделю – 1.**

**Срок реализации:** 2 года, возраст 5-7 лет

**Длительность образовательной деятельности** 25- 30 минут

**Форма организации** – кружок Фитнес- mix.

**Основная форма организации:**

•образовательная деятельность в физкультурном зале.

•Подгрупповая форма обучения по 10-12 детей.

**Организационно-методические формы обучения:**

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определённое количество комбинаций);

5) комплекс упражнений.

## Прогноз результативности

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
  - знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
  - владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

## Формы подведения итогов:

Показательные выступления.

Заключительный показ, выступления перед родителями диагностика - 2 раза в год (сентябрь, апрель)

## Учебно-тематический план

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Продолжительность занятий, мин.
1	4	32	30 мин.

## Содержание программы 1 года обучения

### Сентябрь-4 занятия

#### 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.

### Октябрь-4занятия

#### 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».

### Ноябрь -4занятия



## **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.

## **Декабрь-4 занятия**

### **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\_dozhdy».

## **Январь -4 занятия**

### **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...

### **Февраль- 4занятия**

#### **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».

### **Март- 4 занятия**

#### **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)».

### **Апрель**

#### **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;

### Календарно-тематическое планирование

#### I год обучения.

Месяц	Тема	Задачи
<b>сентябрь</b>	<b>1.Классическая аэробика</b> «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- совершенствование защитных сил организма.</li> </ul>
<b>октябрь</b>	<b>2.Фитбол аэробика</b> «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>
<b>ноябрь</b>	<b>3.Танцевальная аэробика</b> «Русский bit»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> </ul>
<b>декабрь</b>	<b>4.Степ-аэробика</b> «Топай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>
<b>январь</b>	<b>5.Классическая аэробика</b> «Отважные моряки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</li> <li>-освоения упражнений общего воздействия;</li> <li>упражнения танцевального характера;</li> <li>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</li> </ul>
<b>февраль</b>	<b>6.Фитбол аэробика</b> «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</li> <li>- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</li> </ul>
<b>март</b>	<b>7.Танцевальная аэробика</b> «Народный mix»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</li> </ul>
<b>апрель</b>	<b>8.Итоговые занятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>- освоение техники различные видов прыжков;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия,</li> </ul>

		интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;  <b>Всего:32 занятия</b>
--	--	---

## Содержание программы 2 год обучения.

### Сентябрь-4занятия

### Октябрь-4занятия

#### **КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)**

##### **«Танцуем сидя»**

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

### Ноябрь-4занятия

### Декабрь-4 занятия

#### **КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)**

##### **«Веселый мяч»**

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

**Январь-4занятия**

**Февраль-4занятия**

**КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)**

**«Воробьиная дискотека»**

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

**Март.**

**КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)-4 занятия**

**«2 притопа, 3 прихлопа».**

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

### **Апрель-4 занятия**

**Подготовка к итоговому занятию- 3 занятия**

**Итоговое занятие-1 занятие**

## **II год обучения. Учебно-тематический план работы**

<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>
<b>сентябрь</b>	<b>Фитбол-аэробика 1 комплекс</b>	-повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ; - повторение 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.
<b>октябрь</b>	<b>Степ-аэробика 1 комплекс</b>	-повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; -совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
<b>ноябрь</b>	<b>Фитбол-аэробика 2 комплекс</b>	-совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях;

		- развивать внимание, память.
<b>декабрь</b>	<b>Степ-аэробика 2 комплекс</b>	-совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
<b>январь</b>	<b>Фитбол-аэробика 1 комплекс</b>	-совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
<b>февраль</b>	<b>Степ-аэробика 1 комплекс</b>	-совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
<b>март</b>	<b>Фитбол-аэробика 2 комплекс</b>	-совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
<b>апрель</b>	<b>Подготовка к Итоговому занятию .Итоговое занятие.</b>	-совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
		<b>Всего:32занятия</b>

### **Перечень учебно – методического обеспечения**

#### **Спортивное оборудование:**

Спортивный зал

Спортивные коврики по количеству детей;

Гимнастические маты;



Степ-платформы по количеству детей;

Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

Музыкальный центр;

Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;

Комплексы упражнений;

Костюмы для выступлений;

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## **Литература.**

5.Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.

6.Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.

7.Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

8.Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.

9.Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.

10.Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.

11.Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.

12.Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.

13.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.

14.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988