

Отдел образования администрации Архаринского района

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

Принята:
на заседании педагогического совета
от « 05 » июня 2023 г.
протокол № 5

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад №4 «Ладушки»
Т.С. Незнамова
Приказ № 146
« 06 » июня 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-mix»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:
Шутрина Е.А. - воспитатель

Архара, 2023-24 учебный год

Целевой раздел

Направленность программы

Программа кружка направлена на:

-укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующее оздоровлению различных функций и систем организма.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничения выступают только медицинские показания.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес –mix» определяет организацию физкультурно - оздоровительной деятельности детей ДОО в возрасте от 5 до 7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, запросов родителей (законных представителей.)

Дополнительная программа разработана согласно требованиям, следующих нормативно правовых документах:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ 18.11.2015 №09-3242)

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжения правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

СанПин (Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержания и организации режима работы в ДОО» от 04.07.2014

Устав МДОАУ «Детский сад №4 «Ладушки»

Лицензия на право ведения образовательной деятельности с приложением к лицензии;

Образовательная программа дошкольного образования МДОАУ «Детского сада №4 «Ладушки»

Приказ «Об организации платных дополнительных образовательных услуг в МДОАУ «Детском саду №4 «Ладушки».

Смета доходов и расходов;

Программа оказания платной образовательной услуги;

Должностные обязанности;

Договор с родителями (законными представителями) воспитанников

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Актуальной становится проблема поиска укрепления и коррекция недостатков физического развития, профилактика заболевания и увеличения двигательной активности. Для профилактики подобных отклонений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие правильное положение тела, обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. Поэтому возникла необходимость в дополнительной работе по этой проблеме.

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.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к 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.

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.

Цель обучения - укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Особые условия: программа платная

Уровень: Дошкольное образование

Количество занятий в неделю 1

Срок реализации: 2 года

Принципы создания программы

1.Доступность:

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

2. Систематичность и последовательность:

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

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

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

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 12-15 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.

Режим образовательной деятельности – 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Предполагаемый результат:

- 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.

диагностика - 2 раза в год (сентябрь, май)

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениями и на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития:

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: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Этапы реализации программы

Логика воспитательного процесса программы состоит из трех основных этапов

- организационный период

Цель: помощь в адаптации к новым условиям деятельности.

- основной период

Цель: реализация содержания проекта по основным направлениям

-заключительный период

Цель: подведение итогов

Учебный график

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	<u>Подготовительный этап обучения</u> развитие пластичности, гибкости, опорно-двигательного аппарата.	10	6	4	отчет
2	<u>Основной этап обучения</u> формирование эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	22	4	18	отчет
	всего	32	10	22	

Календарный учебный график (первый год обучения)

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	16.00- 16.30	групповая	1	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия	Муз. зал	текущий
		13.09			1	Освоение упражнений общего воздействия. упражнения в устойчивом ритме с движениями руками, туловищем, ногами		
		20.09			1	Развитие координации движения рук, ног в процессе ходьбы, умение сочетать движение с музыкой и словом.		
		27.09			1	Классическая аэробика " Веселые ритмы"		

2	Октябрь	04.10	16.00- 16.30	групповая	1	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол - аэробикой	Муз. зал	текущий
		11.10			1	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах		
		18.10			1	Упражнять в танцевальных движениях		
		25.10			1	" Фитбол аэробика " Попрыгунчики"		
3	Ноябрь	01.11	16.00- 16.30	групповая	1	освоение техники основных базовых танцевальных шагов	Муз. зал	текущий
		08.11			1	разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле		
		15.11			1	Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки		
		22.11			1	правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера		
		29.11			1	танцевальная аэробика " Русский бит"		
4	Декабрь	06.12	16.00- 16.30	групповая	1	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия стэп-аэробика	Муз. зал	текущий
		13.12			1	освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках		
		20.12			1	упражнять в танцевальных движениях		
		27.12			1	Степ- аэробика "Топай ножка"		
5	Январь	10.01	16.00- 16.30	групповая	1	развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения	Муз. зал	промежуточный
		17.01			1	освоение упражнений общего воздействия, упражнения танцевального характера		

		24.01			1	освоение техники упражнений для развития силы мышц		
		31.01			1	классическая аэробика "отважные моряки"		
6	февраль	07.02	16.00-16.30	групповая	1	повторение комбинаций и упражнений на фитболах	Муз. зал	текущий
		14.02			1	совершенствование комбинаций движения и чувства равновесия		
		21.02			1	умение сочетать движения с музыкой		
		28.02			1	Фитбол - аэробика "Прыг-скок команда"		
7	март	07.03	16.00-16.30	групповая	1	разучивание блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном ритме	Муз. зал	текущий
		14.03			1	Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки		
		21.03			1	Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки		
		28.03			1	Танцевальная аэробика "Народный mix"		
8	Апрель	04.04	16.00-16.30	групповая	1	повторение структуры и содержания занятия степ-аэробикой.	Муз. зал	текущий
		11.04			1	Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия		
		18.04			1	Подготовка к итоговому занятию		
		25.04			1	Итоговая занятие		

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	месяц	число	Время пров. занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место прове- дения	Форма контроля
1	сентябрь	04.09	16-00- 16.30	групповая	1	Повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой	Муз. зал	текущий
		11.09			1	Повторение техники базовых шагов		
		18.09			1	Совершенствование координации движений		
		25.09			1	Танцевальные движения		
2	октябрь	03.10	16.00- 16.30	групповая	1	Повторение общей структуры и содержания занятий степ- аэробикой	Муз. зал	текущий
		10.10			1	Повторение техники базовых шагов, комбинаций и упражнений		
		17.10			1	Совершенствовать координацию движений		
		24.10			1	Умение сочетать движения с музыкой		
		31.10			1	Упражнять в танцевальном движении		
	ноябрь	7	16.00- 16.30	групповая		Фитбол - аэробика(1 комплекс)	Муз. зал	текущий
		14				Упражнять в координации движений		
		21				Упражнять в танцевальных движениях		
		28				Умение сочетать движение с музыкой		
	декабрь	5	16.00- 16.30	групповая		Степ-аэробика(1 комплекс)	Муз. зал	текущий

		12				Умение сочетать движение с музыкой		
		19				Упражнять в танцевальных движениях		
		26				Развивать внимание		
	январь	9	16.00- 16.30	групповая		Фитбол-аэробика(2 комплекс)	Муз. зал	текущий
		16				Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия		
		23				Умение сочетать движение с музыкой и словом		
		30				Упражнять в танцевальных движениях	Муз. зал	промеж уточный
	февраль	6	16.00- 16.30	групповая		Степ-аэробика(1 комплекс)		
		13				Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия		
		20				Умение сочетать движение с музыкой и словом		
		27				Упражнять в танцевальных движениях		
	март	5	16.00- 16.30	групповая		Фитбол –аэробика (1 комплекс)		

		12				Упражнять в танцевальных движениях		
		19				Повторение общей структуры и содержания занятий фитбол - аэробикой		
		26				Умение сочетать движение с музыкой и словом		
	апрель	2	16.00- 16.30	групповая		Повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой		
		9				Повторение общей структуры и содержания занятий степ- аэробикой		
		16				Повторение техники базовых шагов		
		23				Подготовка к итоговому занятию		
		30				Итоговое занятие		

I год обучения.

Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	1.Классическая аэробика «Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	5ч.	Муз. центр, коврики маты.
октябрь	2.Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - освоение 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.	4 ч.	Муз. Центр, коврики, маты, фитбол мячи.

ноябрь	3. Танцевальная аэробика «Русский bit»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	3 ч.	Муз. центр, коврики маты.
декабрь	4. Степ-аэробика «Толай ножка»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	5 ч	Муз. центр, коврики маты, степ-платформы.
январь	5. Классическая аэробика «Отважные моряки»	- развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; - освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	3ч.	Магнитофон коврики маты.

февраль	6.Фитбол аэробика «Прыг-скок»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	7.Танцевальная аэробика «Народный mix»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
апрель	8.Степ-аэробика «Загадочные шаги»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы

май	Подготовка к итоговому занятию.	- повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	3ч.	Муз. центр. коврики маты, степ- платформы, фитболы
май	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;	1ч.	Муз. Центр, коврики маты, степ- платформы, фитбол мячи.
		Всего	32 ч	

II год обучения.
Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Фитбол-аэробика 1 комплекс	- 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.	5ч.	Муз. центр, коврики маты.
октябрь	Степ-аэробика 1 комплекс	- 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.	4 ч.	Муз. центр, коврики маты, фитбол мячи.

ноябрь	Фитбол-аэробика 2 комплекс	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	3 ч.	Муз. центр, коврики маты.
декабрь	Степ-аэробика 2 комплекс	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	5 ч	Муз. центр, коврики маты, степ- платформы.
январь	Фитбол-аэробика 1 комплекс	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	3ч.	Магнитофон, коврики маты.

февраль	Степ-аэробика 1 комплекс	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	Фитбол-аэробика 2 комплекс	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
апрель	Степ-аэробика 2 комплекс	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ- платформы.

Май	Подготовка к итоговому занятию и 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, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	4ч.	Муз. центр коврики маты, степ- платформы, фитбол мячи.
		Всего	32 ч.	

Используемая литература:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
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., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.

16. 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» 2003