

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 «Солнечный» городского округа Тольятти

ПРИНЯТО:

Педсоветом №5

от 27.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБУ

детским садом №116

_____ Е.Г.Ладыка

Приказ №40 от 27.05.2024г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФИТНЕСС -АЭРОБИКА»
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Срок реализации: 1 год (34 ч.)

АВТОР:

Белоголова В.В.

воспитатель

МБУ №116 «Солнечный»

г.о.Тольятти

г. Тольятти
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):
направленность (профиль) программы
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы:
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Учебно-тематический план
 - 1.3.3. Содержание учебно-тематического плана
- 1.4. Планируемые результаты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-1 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Министерством просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес-аэробика» разработана для детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет). Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики.

Программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»). В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста, с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес»

Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

«Фитнес–аэробика» - это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий. Это калейдоскоп увлекательнейших занятий, потрясающих детских праздников и утренников, побед на первых настоящих соревнованиях. В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка. «Фитнес-аэробика» - это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Это возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей; самореализация, воплощение своих желаний. Детская фитнес-аэробика на сегодняшний день является одним из лидеров мирового оздоровительного движения и определяет хорошее физическое развитие ребёнка как состояние хорошего самочувствия.

Актуальность программы

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Предлагаемая Программа «фитнес-аэробика» ориентирует педагогов на гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья.

Отличительные особенности программы, новизна

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий. В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы.

Фитнес-аэробика:

- положительно влияет на ребёнка
- даёт детям представление о хореографии, гимнастике, акробатике
- дисциплинирует и организовывает; воспитывает культуру эмоций
- формирует и сохраняет правильную осанку ребёнка, укрепляет мышечный корсет
- развивает гармоничное телосложение, выносливость, артистизм
- укрепляет здоровье
- участвует в эстетическом развитии и самоопределении дошкольника
- прививает интерес к занятиям, любовь к спорту
- развивает и тренирует психические процессы
- воспитывает чувства долга, нравственность, коллективизм
- развивает мелкую моторику детей (с использованием не традиционных методов)
- развивает координацию движений (использование танцевальных и аэробных элементов под музыку)
- развивает выносливость сердечно-сосудистой системы
- укрепляем мышечный корсет малыша, что способствует формированию правильной осанки
- развивает внимание и воображение
- развивает силу и быстроту
- обучает работать в команде
- обучает ориентироваться в зале
- знакомит с элементами гимнастики

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Объем программы, срок освоения.

Объем программы – 34 академических часа, срок освоения - на один учебный год.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации Программы – традиционная.

Организационные формы обучения – подгрупповые.

Режим занятий: занятия проводятся: 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность одного академического часа - 25 минут, 34 академических часа в год.

1.2. Цель и задачи программы

Основной целью программы является развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

Задачи программы

1. Развивающие:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний.

2. Образовательные:

- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса и аэробики, правилах техники безопасности на занятиях.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

3. Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, закрепощенности и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	4	1	3	Фронтальная беседа, практическое задание
2	Фитбол-аэробика «Мы- циркачи»	4	1	3	Практическое задание
3	Силовая аэробика «Богатыри»	5	1	4	Практическое задание
4	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	3	0,5	2,5	Практическое задание
5	Классическая (базовая) аэробика Смелые моряки»	3	1	2	Практическое задание
6	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	4	1	3	Практическое задание
7	Танцевальная аэробика Озорники»	2	0,5	1,5	Практическое задание
8	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	2	0,5	1,5	Практическое задание
9	Фитбол-аэробика «Танцуем	2	0,5	1,5	Практическое задание

	сидя»				
10	Танцевальная аэробика «Буратино»	2	0,5	1,5	Практическое задание
11	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	2	0,5	1,5	Практическое задание
12	Итоговое занятие Спортивно музыкальный праздник «Фитнес-это здорово!»	1	-	1	Отчётный концерт
	Итого	34	8	26	

1.3.2. Учебно-тематический план

Месяц	Тема, вид ДОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
Сентябрь	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	- Познакомить с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг) - Развивать умение выполнять упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.
октябрь	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	- Продолжать знакомить с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой - Разучить технику базовых шагов, комбинаций и упражнений на фитболах - Развивать внимание, память	4 ч.	Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	Силовая аэробика «Богатыри»	- Освоить техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - Познакомить с упражнениями с эспандерами и гантелями - Разучить виды связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	5 ч	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.
декабрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	- Освоить технику основных базовых танцевальных шагов - Повторить виды связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - Познакомить и разучить упражнениями с эспандерами и гантелями	3 ч.	Магнитофон, коврики маты.
январь	Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки»	- Развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта - Формировать умение правильно выполнять упражнения общего воздействия и танцевального характера.	3ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
февраль	Фитбол-аэробика «Цирковые лошади»	- Познакомить с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой - Изучить комбинации и упражнения на фитболах - Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия.	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

март	Танцевальная аэробика «Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> - Повторить техники основных базовых танцевальных шагов - Совершенствование показа основных видов связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле - Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки. 	2 ч.	Магнитофон, коврики маты.
март	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать владения техникой сочетания связок и комбинаций - Закрепить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами упражнения танцевального характера. 	2 ч	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
апрель	Фитбол-аэробика «Танцую сидя»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умения передавать в движении характер музыки - Познакомить с комбинацией упражнений на фитболах - Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия, умение сочетать движения с музыкой и словом. - Освоить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног - Совершенствовать различные виды прыжков 	2 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
апрель	Танцевальная аэробика «Буратино»	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику основных базовых танцевальных шагов - Закрепить умение выполнять связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле - Развивать кисти рук. 	2 ч.	Магнитофон, коврики маты.
май	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать осваивать технику сочетания связок и комбинаций - Тренировать детей в овладении техникой упражнений общего воздействия, интенсивных упражнений в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - Совершенствовать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - Формировать умения самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки - Воспитывать умение выражать различные эмоции - Развивать способность к импровизации. 	2 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
май	Итоговое занятие Спортивный праздник «Фитнес-это здорово!»	<ul style="list-style-type: none"> - Повторить и закрепить комбинаций и упражнений на фитболах, упражнения с гантелями и эспандерами - Совершенствовать развитие координации движений и чувства равновесия, умения сочетать движения с музыкой и словом. - Закрепить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног - Совершенствовать навыки различных видов прыжков. 	1ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка, гантели, эспандеры, фитболы.
		Всего	34 часов	

1.3.3. Содержание учебного плана

месяц	№	Тема занятия	Форма проведения	Всего часов
сентябрь	1	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	-Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами. -Разминка под музыку «2+2=4». -Акробатические упражнения: «Ласточка», «Петушок», «Угол». -Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.В.Шаинского. Психогимнастика: «Слушай хлопки!» -Стретчинг: упражнения для гибкости спины. -Релаксация и самомассаж: «Ладочки - мочалка», «Смываем водичку»	4 ч
октябрь	2	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	-Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». -Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами. -Разминка под музыку «Кузнечик». -Акробатические упражнения: «Пистолет», «Угол», «Выпад». -Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский). -Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». -Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра. -Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	4 ч
ноябрь	3	Силовая аэробика «Богатыри»	-Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». -Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями. -Разминка под музыку «Зима – холода!». -Акробатические упражнения: «Краб», «Мостик», «Перевороты». -Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А.Пахмутовой «Сила богатырская». -Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон». -Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища. -Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно- игровой форме.	5 ч
декабрь	4	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	-Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!». -Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки, прыжки со сменой ног. -Разминка под музыку «Кузнечик». -Акробатические упражнения: упор на руках: «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!». -Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята». -Стретчинг: медленные круговые движения головой «Кошка выпускает когти» растягивание внутренних мышц бедра. -Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	3 ч

январь	5	Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки»	<p>-Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые приёмы - музыкально - подвижная игра «Становись!», «Разойдись!»: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа.</p> <p>-Разминка под музыку «Богатыри».</p> <p>-Акробатические упражнения: «Ласточка», «Берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекаат вперед.</p> <p>-Разучивание ритмической композиции «Моряки» песня «Морячка» О.Газманова.</p> <p>-Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища.</p> <p>-Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».</p>	3 ч
февраль	6	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	<p>-Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «Пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады.</p> <p>-Разминка под музыку «Морячка».</p> <p>-Акробатические упражнения: «Пистолет», «Угол», «Выпад».</p> <p>-Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» муз. О. Газманова. Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины.</p> <p>-Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</p>	4 ч
март	7	Танцевальная аэробика «Озорники»	<p>-Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки вперед-назад.</p> <p>-Разминка под музыку «Свежий ветер».</p> <p>-Акробатические упражнения: «Краб», «Мостик», «Выпад».</p> <p>-Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М. Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»;</p> <p>-Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища.</p> <p>-Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</p>	2 ч
март	8	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	<p>-Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами.</p> <p>-Разминка под музыку «Эскадрон».</p> <p>-Акробатические упражнения: «Ласточка», «Стрела», «Берёзка», «Перекааты».</p> <p>-Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»).</p> <p>-Психогимнастика: «Вот так позы!», «Противоположные движения».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности).</p> <p>-Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».</p>	2 ч

апрель	9	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	<p>-Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «Пружинка», приставной шаг, махи ногами.</p> <p>-Разминка под музыку «Сюрприз».</p> <p>-Акробатические упражнения: «Ножницы», «Крылья», «Велосипед».</p> <p>-Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем»(песня «22 притопа, 22 прихлопа...»).</p> <p>-Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины, стопы.</p> <p>-Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.</p>	2 ч
апрель	10	Танцевальная аэробика «Буратино»	<p>-Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные, скачки вперед-назад, прыжки со сменой ног.</p> <p>-Разминка под музыку «22 притопа...».</p> <p>-Акробатические упражнения: упор на руках: «Шпагат», «Мостик», «Стрела», перевороты.</p> <p>-Разучивание ритмической композиции «Буратино».</p> <p>-Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна».</p> <p>-Стретчинг: медленное круговое движение головой, упражнения для подвижности лучезапястного сустава.</p> <p>-Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».</p>	2 ч
май	11	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<p>-Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!».</p> <p>-Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами.</p> <p>-Разминка под музыку «Воробьиная дискотека».</p> <p>-Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе «Ласточка», «Мостик», «Берёзка», «Перекаты».</p> <p>-Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского).</p> <p>-Психогимнастика: «Вот так позы!», «Противоположные движения».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности).</p> <p>-Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».</p>	2 ч
май	12	Итоговое занятие Спортивно музыкальный праздник «Фитнес-это здорово!»	<p>-Мотивация: «Мы молодцы!».</p> <p>-Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.</p> <p>-Разминка под музыку «Чунга-Чанга».</p> <p>-Повторение гимнастического этюда «Богатыри», песня А.Пахмутовой «Сила богатырская».</p> <p>-Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»</p> <p>-Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе :«Ласточка», «Мостик», «Берёзка»,«Перекаты».</p> <p>-Разучивание образно-игровой спорт.композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»).</p> <p>-Повторение ритмической композиции «Улыбка».</p> <p>-Психогимнастика:«Капель», «Солнышко», «Прогулка».</p> <p>-Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени.</p> <p>-Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</p>	1 ч

		Всего часов	34 ч
--	--	-------------	------

1.4. Планируемые результаты

<p>В результате обучения по Программе ребенок 5-6 лет</p>	<p>В результате обучения по Программе у ребенка 5 -6 лет</p>
<p>-Будет владеть навыками диафрагмально-релаксационного дыхания</p> <p>-Овладеет понятиями что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку</p> <p>-Будет уметь применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах, больших ортопедических мячах, фитбольных мячах</p> <p>-Будет обучен правилами обращения гимнастическими атрибутами: лентой, мячом, обручем.</p> <p>-Будет иметь представление об улучшении физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.</p> <p>-Расширит представление о выполнении различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.</p> <p>-Будет уметь выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание)</p> <p>-Будет обучен технике самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание)</p> <p>- Научится делать несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи)</p>	<p>-Будет сформирована устойчивая потребность ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку</p> <p>- Будут воспитаны морально волевые качества при выполнении упражнений суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение</p> <p>-Будут сформированы представление о сочетании двигательных упражнений с использованием дыхания</p> <p>-Будут развиты творческие способности при ходьбе под музыку с выполнением различных заданий</p> <p>-Будет сформировано представление последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног</p> <p>- Будет развита устойчивая потребность к выполнению комплексов упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).</p>

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	Физкультурный зал	Практическое задание
2	Сентябрь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	Физкультурный зал	Практическое задание
3	Сентябрь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	Физкультурный зал	Практическое задание
4	Сентябрь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	Физкультурный зал	Практическое задание

5	Октябрь	Очная	1	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	Физкультурный зал	Практическое задание
6	Октябрь	Очная	1	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	Физкультурный зал	Практическое задание
7	Октябрь	Очная	1	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	Физкультурный зал	Практическое задание
8	Октябрь	Очная	1	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	Физкультурный зал	Практическое задание
9	Ноябрь	Очная	1	Силовая аэробика «Богатыри»	Физкультурный зал	Практическое задание
10	Ноябрь	Очная	1	Силовая аэробика «Богатыри»	Физкультурный зал	Практическое задание
11	Ноябрь	Очная	1	Силовая аэробика «Богатыри»	Физкультурный зал	Практическое задание
12	Ноябрь	Очная	1	Силовая аэробика «Богатыри»	Физкультурный зал	Практическое задание
13	Ноябрь	Очная	1	Силовая аэробика «Богатыри»	Физкультурный зал	Практическое задание
14	Декабрь	Очная	1	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	Физкультурный зал	Практическое задание
15	Декабрь	Очная	1	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	Физкультурный зал	Практическое задание
16	Декабрь	Очная	1	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	Физкультурный зал	Практическое задание
17	Январь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика Смелые моряки»	Физкультурный зал	Практическое задание
18	Январь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика Смелые моряки»	Физкультурный зал	Практическое задание
19	Январь	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика Смелые моряки»	Физкультурный зал	Практическое задание
20	Февраль	Очная	1	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	Физкультурный зал	Практическое задание
21	Февраль	Очная	1	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	Физкультурный зал	Практическое задание
22	Февраль	Очная	1	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	Физкультурный зал	Практическое задание
23	Февраль	Очная	1	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	Физкультурный зал	Практическое задание

24	Март	Очная	1	Танцевальная аэробика «Озорники»	Физкультурный зал	Практическое задание
25	Март	Очная	1	Танцевальная аэробика «Озорники»	Физкультурный зал	Практическое задание
26	Март	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	Физкультурный зал	Практическое задание
27	Март	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	Физкультурный зал	Практическое задание
28	Апрель	Очная	1	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	Физкультурный зал	Практическое задание
29	Апрель	Очная	1	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	Физкультурный зал	Практическое задание
30	Апрель	Очная	1	Танцевальная аэробика «Буратино»	Физкультурный зал	Практическое задание
31	Апрель	Очная	1	Танцевальная аэробика «Буратино»	Физкультурный зал	Практическое задание
32	Май	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	Физкультурный зал	Практическое задание
33	Май	Очная	1	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	Физкультурный зал	Практическое задание
34	Май	Очная	1	Итоговое занятие Спортивно музыкальный праздник «Фитнес-это здорово!»	Физкультурный зал	Практическое задание

2.2. Условия реализации программы.

Материально - технические обеспечение:

Помещение: спортивный зал.

Материалы(оборудование):

- мячи «*фитболы*» разного диаметра,
- гантели, мягкие модули,
- степ – платформы, помпоны,
- тренажеры, скакалки, обручи,
- массажеры, коврики,
- шиповидные мячи разных размеров;
- ребристые и колючие дорожки; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки; «*дорожки здоровья*».
- музыкальный центр
- аудиотека для музыкального сопровождения

Информационное обеспечение (электронные образовательные ресурсы):

- Детский фитнес: Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
 - Книги Лечебно-профилактический танец. Фитнес-танс. Учебное пособие - Фирилева, Сайкина
 - Борисова М. М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования.
 - «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной
 Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку <https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>
https://www.youtube.com/watch?v=eVTdruljGtc&list=PLWCbDnMJcVX_TGybzhrADOINK8G1CurCt&index=2
<https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc>

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет воспитатель МБУ детского сада №116 «Солнечный» Белоголова В.В.

2.3. Формы аттестации

Достижение цели и задач программы определяются в следующих формах:
 Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях
 Спортивно-музыкальный праздник – Фитнес-это здорово!

2.4. Оценочные материалы

Способы определения ожидаемых результатов: фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (*показателей*) освоения программы:

№п/п	П	ФИО	владеет комбинациям и упражнениям на фитболе	эспандерами и гантелями	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	развито чувство 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

2.5. Методические материалы

Программа разработана на основе программы «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста, с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес»

Приемы и методы организации образовательной деятельности

- игровой метод (драматизация, театрализация, игротритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально- ритмических и танцевальных движений).

Используемые при реализации программы педагогические технологии.

Программа по детскому фитнес-аэробике предполагает групповую форму организации деятельности, при необходимости группа может разбиваться на подгруппы. Организованную деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале и отвечает всем гигиеническим требованиям. Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: *подготовительная, основная и заключительная.*

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от: - повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа, - направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) - отдельному воздействию на мышцы (*рук, шеи, ног и т. д.*).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации

Методическое обеспечение программы

Формы освоения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

-двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

-соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

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

-части комплекса (определённое количество комбинаций);

Изучение базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Детский фитнес— это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

Используемые при реализации программы дидактические материалы.

1 Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.: «Покажи руки», «Высокий-низкий», «Как умеем прыгать», «Покажи ноги», Приставной шаг, Приставной шаг с маршем на месте

2 Комплекс упражнений специального воздействия включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитнес -данс, игровой стретчинг, ритмопластику, ритмогимнастику.

3 Подвижные игры: «Большая уборка», «Посади картошку», «Воробьи и вороны», «Футбол по кругу», «Цветной попкорн», «Эстафета крабов» и т.д.)

-Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр»:

Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,

Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рве»,

Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч», Игра «Городки».

-Игры с футболами: «Буратино», «Солнце», «Плавец», «Ловим комаров», «Змея». «Где пятки?»

- *Зверобика*: «Летит птица», «Птица ныряет», «Ласточка», «Цапля», «Крокодил», «Черепашка», «Зайцы».

Список методической литературы

1. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. (илюст.) Школа развития
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72с.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
4. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.
9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
10. Лисицкая Т.С. ,Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики" М.: "Федерация аэробики", 2002. - 232с.
11. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика: Уч. пособие. – Спб.: Высшая административная школа, 2003 – 115 с.
12. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
13. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
14. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
15. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
16. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
17. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
18. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
19. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
20. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.