

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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 25.07.2021.

Утверждена:
приказом № 1 от 25.07.2021
Заведующий ДОУ
Незнамова Т.С.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурной направленности **«Фитнес-микс»**

базовый уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Шутрина Е.А.

пгт Архара
2025 год

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	22
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	23
2.4. Методические материалы	24
2.5. Список литературы	25
Приложение	

Раздел №1

Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа кружка направлена на:

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

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничениями выступают только медицинские показания. Дополнительная образовательная программа «Фитнес – микс» определяет организацию физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения «Детский сад №4 «Ладушки».

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

Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273 - ФЗ.

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31.07. 2020 г. №304-ФЗ.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Положение о порядке предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях Архаринского муниципального округа.

- Устав учреждения.

- Лицензия на право ведения образовательной деятельности с приложением к лицензии.

Актуальность программы: Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Процесс формирование 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. Актуальной становится проблема поиска укрепление 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.

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-микс».

Программа «Фитнес-микс» - 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.

Программа адресована детям от 5 до 7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Объем и срок освоения программы:

Объем программы – 64 часа.

Программа рассчитана на два года обучения

1 год обучения – 32 учебных часа

2 год обучения – 32 учебных часа.

Количество занятий в неделю 1.

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Уровень программы – ознакомительный.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- групповая форма обучения по 12-15 детей.
- Состав группы обучающихся – постоянный.
- Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу.

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 (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья ребенка посредством занятия фитнесом.

Задачи:

- Развивать опорно-двигательный аппарат: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
- Развивать функциональные способности органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствовать психомоторные способности: 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.

- Оказывать благотворное влияние через музыку на психосоматическую сферу ребенка.
- Формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействовать воспитанию эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

1.3. Содержание программы.

Календарный учебный график (первый год обучения)

№	месяц	число	Время пров. занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02.09	16.00-16.30	групповая	1	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия	Музыкальный зал	текущий
		09.09			1	Освоение упражнений общего воздействия. упражнения в устойчивом ритме с движениями руками, туловищем, ногами		
		16.09			1	Развитие координации движения рук, ног в процессе ходьбы, умение сочетать движение с музыкой и словом.		
		23.09			1	Классическая аэробика " Веселые ритмы"		
2	10	09.10	16.00-16.30	групповая	1	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол - аэробикой	Музыкальный зал	текущий
		16.10			1	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах		
		23.10			1	Упражняться в танцевальных движениях		
		30.10			1	" Фитбол аэробика " Попрыгунчики"		
3	11	06.11	16.00-16.30	групповая	1	освоение техники основных базовых танцевальных шагов	Музыкальный зал	текущий
		13.11			1	разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле		
		18.11			1	Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки		
		21.11			1	правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера		
		28.11			1	танцевальная аэробика " Русский бит"		
	12	03.12		групповая	1	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия стэп-аэробика		текущий

4		10.12	16.00-16.30		1	освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках	Музыкальный зал	
		17.12			1	упражнять в танцевальных движениях		
		24.12			1	Степ- аэробика "Топай ножка"		
5	01	13.01	16.00-16.30	групповая	1	развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения	Музыкальный зал	промежуточный
		20.01			1	освоение упражнений общего воздействия, упражнения танцевального характера		
		23.01			1	освоение техники упражнений для развития силы мышц		
		30.01			1	классическая аэробика " отважные моряки"		
6	02	06.02	16.00-16.30	групповая	1	повторение комбинаций и упражнений на фитболах	Музыкальный зал	текущий
		13.02			1	совершенствование комбинаций движения и чувства равновесия		
		20.02			1	умение сочетать движения с музыкой		
		27.02			1	Фитбол - аэробика "Прыг-скок команда"		
7	03	05.03	16.00-16.30	групповая	1	разучивание блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном ритме	Музыкальный зал	текущий
		12.03			1	Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки		
		19.03			1	Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки		
		26.03			1	Танцевальная аэробика "Народный mix"		
8	04	02.04	16.00-16.30	групповая	1	повторение структуры и содержания занятия степ-аэробикой.	Музыкальный зал	текущий
		09.04			1	Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия		
		16.04			1	Подготовка к итоговому занятию		
		23.04			1	Итоговая занятие		

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	месяц	число	Время пров. занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	04.09	16.00-16.30	групповая	1	Повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой	Музыкальный	текущий
		11.09			1	Повторение техники базовых шагов		

		18.09			1	Совершенствование координации движений	зал	
		25.09			1	Танцевальные движения		
2	10	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		
	11	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		
12	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		
01	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		
02	6	16.00-16.30	групповая			Степ-аэробика (1 комплекс)	Муз зал	промежуточный
	13					Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия		
	20					Умение сочетать движение с музыкой и словом		
	27					Упражнять в танцевальных движения		
03	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		
04	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		
		январь		
		февраль		
		март		
	4.Степ-аэробика «Топай ногжка»			
	5.Классическая аэробика «Отважные моряки»			
	6.Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»			
	7.Танцевальная аэробика «Народный mix»			
- 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.		
-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.		
- 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.		
- 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, фитбол мячи.
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 часа	

1. 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.

2. 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».

3. 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.

4. 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_dozhdya».

5. Классическая - аэробика «Отважные моряки»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскoki, 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...

6. 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».

7. 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)».

8. Степ-аэробика «Загадочные шаги»

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спортивно-музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris_Parker_-
_Symphony_2011_skripichnaya_tantsevalnaya_muzika__(get-tune.net)»;
Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого
пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы
Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.

II год обучения.
Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
09	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.
10	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.
11	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.

12		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.
01		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.
02		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.
03		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.
05		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.
05	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	часа	
--	--------------	--	-----------	-------------	--

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.

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.

КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)

«Воробышная дискотека»

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)
«2 притопа, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании обучения обучающиеся:

- Будут владеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- будут развиты координации движений рук и ног, быстрота реакции.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	<u>Подготовительный этап обучения</u> развитие пластиности, 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	

2.2.Условия реализации программы

Для реализации программы «Фитнес – микс» в ДОУ имеется спортивный зал со следующим спортивным оборудованием:

- спортивные коврики по количеству детей;
- гимнастические маты;
- степ-платформы по количеству детей;
- фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр с аудио и видеозаписями;
- Информационные технологии;
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- Комплексы упражнений;
- Костюмы для выступлений;
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение: программу реализует воспитатель с соответствием занимаемой должности, умеющий хорошо владеть детским коллективом, физически активен и творчески работающий педагог.

2.3.Формы аттестации и оценочные материалы

Проводится 2 раза в год (сентябрь, май)

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениями 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, быстрая 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

2.4.Методические материалы

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии:

- зарядка для глаз,
- релаксация,
- дыхательная гимнастика,
- корректирующая гимнастика.

Структура занятий

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 (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений;
- 6) Рефлексия.

2.5.Список литературы

- 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-Данс». 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.**Яковleva L.B., Юдина P.A. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – M, Владос, Программа «Старт», 2003