

Федеральное Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Москва»
Управления делами Президента РФ

« » _____ 20 г
СОГЛАСОВАНО
Старший воспитатель д/с «Москва»
_____ Акопян А.С.
« » _____ 20 г.



Утверждаю:
Заведующий ФГБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида «Москва»
_____ А.П. Баскина

**Дополнительная образовательная программа
на 2022-2023 учебный год**

ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА

«ФИТНЕС-ДАНС»

Подготовила музыкальный руководитель
высшей квалификационной категории:
Брагина И.В.

Ессентуки, 2022

Содержание:

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	4
2.1. Направленность программы	4
2.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
2.3. Цель и задачи программы	5
2.4. Структура программы	6
2.5. Условия реализации программы	6
2.6. Форма подведения итогов	7
3. Учебно-тематический план	8
4. Содержание программы дополнительного образования	9
5. Методическое обеспечение программы	9
6. Планируемые результаты освоения программы	10
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	11
8. Список используемой литературы	12

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме)- в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Программа «Фитнес-данс» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений «Фитнес-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;

- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

2.2 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Программа направлена на всестороннее развитие ребёнка (двигательное, музыкальное, творческое), умение «управлять» своим телом, творчески проявлять себя. Занятия создают положительный эмоциональный фон в группе, дети активно и положительно настроены на выполнение фитнес - упражнений, танцевальных элементов и связок, на взаимодействие с педагогом и с друг другом и пр. Дети с интересом включаются в танцевальные задания, игры, с большим удовольствием выполняют дыхательные и артикуляционные упражнения, проводимые в заключении занятия. В непосредственную образовательную деятельность вводятся упражнения на развитие актерской выразительности, активной и пассивной музыкотерапии, приобщение к танцу как искусству.

При разработке каждого занятия по программе применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, который учитывает его возрастные, психологические, физические возможности. В процессе организации проведения занятий выполняются психолого-педагогические условия: создание благоприятной психологической атмосферы (дружеская, доброжелательная, понимающая, помогающая), эффективное общение (ребенок – педагог, ребенок – ребенок), применение приемов привлечения внимания детей, и мотивирование к деятельности.

2.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие 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 изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2.4. Структура программы

Программа «Фитнес-танс» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

2.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

-кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)

-занятия проводятся 2 раз в неделю не более 30 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – танс» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и общую растяжку.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

Структура занятий:

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 урока. 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 урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Основная часть занимает большую часть времени. 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 обще - развивающих 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.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. 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.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

1. Вводная часть (2 минуты): построение, приветствие, краткая информация о занятии, привлекающая внимание и стимулирующая интерес.

2. Разминка (5 минут) проходит в одном из форматов:

1) круговая разминка (выполнение упражнений на бегу по кругу, лицом в круг на месте);

2) повторение за педагогом (построение в шахматном порядке);

3) повторение за сверстниками (дети самостоятельно показывают упражнения на разминку по очереди, под контролем и сопровождением педагога).

3. Основная часть (10 минут)

1) повторение изученных элементов по основным блокам (танцевальным направлениям): Zumbakids, восточные танцы, disco - kids, детский танец;

2) изучение новых элементов, объединение в танцевальную связку (далее, в танец);

3) дополнительное ознакомление с танцевальными стилями и направлениями (современная хореография, русский танец и др.)

4. «Свободная минутка» (3 минуты) (часть занятия, способствующая снятию психоэмоционального напряжения, творческой самореализации). Проходит в одном из форматов:

1) Танцевальная игра «Как танцуют разные животные?», «Танец без музыки»,

2) Танцевальная импровизация (в течении 3 минут дети танцуют под музыку «свободный стиль»);

3) «Джем» (замена соревновательного формата «баттл» на дружеский круг, дети танцуют по очереди в центре круга, остальные поддерживают аплодисментами).

5. Стретчинг для детей(растяжка) (5 минут).

Растяжка для детей нормализует тонус различных групп мышц, избавляет от напряжения, способствует формированию правильной осанки. Кроме того, подвижные суставы, эластичные связки и мышцы отличаются большей работоспособностью и меньше подвержены повседневным и спортивным травмам.

6. Упражнения на дыхание и на развитие актерской выразительности (3 минуты).

Слушание расслабляющей музыки, специальные упражнения, направленные на:

- развитие правильного дыхания;

- формирование чувства ритма;

- развитие координации движений;

- развитие мимической мускулатуры, формирование мимической и пантомимической выразительности.

7. Заключительная часть (2 минуты): построение, итоги занятия.

2.6. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы www.jv.ru

3. Учебно – тематический план

Месяц	Разделы и темы занятий	Колл-во занятий и часов
Октябрь	1.«Основные укрепляющие упражнения фитнеса»	30 мин
	2.«Основные укрепляющие упражнения фитнеса»	30 мин
	3. «Зажигательная зумба»	30 мин
	4.. «Зажигательная зумба»	30 мин
	5. «Латинские танцы»	30 мин
	6. «Латинские танцы»	30 мин
	7. «Диско»	30 мин
	8. «Диско»	30 мин
	9. «Элементы индийского танца»	30мин.
	10. «DanceMix» (зумба, латина)	30 мин.
		10 занятий по 30 минут
Ноябрь	11. «DanceMix» (зумба, латина)	30 мин
	12. « Классический танец»	30 мин.
	13. «Диско»	30 мин.
	14. «Диско»	30 мин.
	15. «Элементы индийского танца»	30 мин.
	16. « Латинские танцы»	30 мин.
	17. «Латинские танцы»	30 мин.
	18. «Классический танец»	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Декабрь	19. «Звероаэробика»	30 мин.
	20. «Dance Mix» (зумба, латина)	30 мин.
	21. «Dance Mix» (зумба, латина)	30 мин.
	22. «Танцевальная импровизация»	30 мин.
	23. «Диско»	30 мин.
	24. «Звероаэробика»	30 мин.
	25. «Зимние забавы»(танцевальные игры)	30 мин.
	26. . «Зимние забавы»(танцевальные игры)	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Январь	27. «Детский хип-хоп»	30 мин.
	28. «Детский хип-хоп»	30 мин.
	29. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.
	30. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.
	31 «Боди-балет»	30 мин.
	32. «Боди-балет»	30 мин.
	33. «Фитнес-баланс»	30 мин.
	34. «Танцевальная импровизация»	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Февраль	35. « Фитне-аэробика»	30 мин.
	36. « Фитнес-аэробика»	30 мин.
	37. «Фитнес-баланс»	30 мин.
	38. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.
	39. «Фитнес-баланс»	30 мин.
	40. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.

	41. «Звероаэробика»	30 мин.
	42. «Звероаэробика»	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Март	43. «Фитнес-аэробика»	
	44. «Фитнес-аэробика»	
	45. «Африканские танцы»	
	46. «Стретч-аэробика»	
	47. «Африканские танцы»	
	48. «Dance-Mix» (зумба, латина, хип-хоп)	
	49. «Dance-Mix» (зумба, латина, хип-хоп)	
	50. «Стретч-аэробика»	
		8 занятий по 30 минут
Апрель	51. «Танцевальная импровизация»	
	52. «Классический танец»	
	53. «Модерн»	
	54. «Модерн»	
	55. «Бэйби-Йога»	
	56. «Бэйби-Йога»	
	57. «Зажигательная зумба»	
	58. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	
	59. «Фитнес-аэробика»	
		9 занятий по 30 минут
Май	60. «Baby Games» (игровой фитнес)	
	61. «Baby Games» (игровой фитнес)	
	62. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп)	
	63. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп)	
	64. «Бэйби-Йога»	
	65. «Африканские танцы»	
	66. «Боди-балет»	
	67. «Диско»	
	68. «Диско»	
		9 занятий по 30 минут

4. Содержание программы дополнительного образования «Фитнес – данс».

Содержание программы (структура занятий, дополнительные материалы) отражено в источниках: (см. приложения)

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 2. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

5. Методическое обеспечение программы.

Формы работы :

Основной формой работы являются групповые занятия: в специальном зале, с нескользящим напольным покрытием, ковриками для растяжки, с использованием спортивного инвентаря (мячи, кольца); используется музыкальный проигрыватель – флеш-карта со специальной подборкой детских песен, композиций для детского фитнеса.

Методы работы

1. Обучения – словесный, наглядный, исполнительский;
2. Воспитания – упражнения, убеждения, пример ребёнка и личный пример, одобрение, похвала и поощрение.

Приёмы работы:

- фитнес- упражнения, танцевальные движения под разнообразную музыку, игровые упражнения;
- игры высокой степени подвижности;
- дыхательная и мимическая гимнастика.

Средства работы : Аудиозаписи, спортивный инвентарь (мячи, обручи).

Использованные ресурсы :

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 2. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-танс". С.-П. 2007. 4. Интернет – ресурс «МААМ.RU», «Танцевальные игры ля дошкольников», ссылка:

6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «ФитнесДанс»

К концу первого года дети обучатся:

- технично выполнять фитнес – упражнения;
- выполнять базовые элементы танцевальных фитнес – направлений (частично самостоятельно);
- отражать ритмичность движения в различных упражнениях (в т.ч. импровизации, при педагогическом сопровождении);
- реагировать на смену характера музыки (интенсивностью и амплитудой движений, мимикой);
- выполнять упражнения на растяжку и дыхание (при поддержке педагога);
- отвечать на вопросы в диалоге с педагогом и сверстниками в области фитнеса и танцев.

К концу второго года дети обучатся:

- знать названия танцевальных направлений.
- самостоятельно выполнять базовые элементы танцевальных фитнес – направлений;
- отражать ритмичность движения в различных упражнениях (в т.ч. импровизации, при педагогическом сопровождении);
- самостоятельно определять и выразить через движения и мимику характер музыки (в т.ч. в импровизации);
- соблюдать последовательность движений (повтор за педагогом, а также частично самостоятельно);
- выполнять упражнения на растяжку и дыхание (повтор за педагогом, а также частично самостоятельно);
- активно общаться в диалоге с педагогом и сверстниками в области фитнеса и танцев.

Оценка результативности развития детей в рамках данной программы дополнительного образования проводится путём педагогического наблюдения за детьми (на каждом занятии), проведения «танцевальных проверок» на знание элементов, связок и импровизаций.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
12. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 2. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007. 4. Интернет – ресурс «МААМ.RU», «Танцевальные игры ля дошкольников», ссылка: