

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №102 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Г. А. Алавидзе

Приказ № 138 от 31.08.2023

Алавидзе Галина
Александровна

Подписано цифровой подписью:
Алавидзе Галина Александровна
Дата: 2023.09.01 18:17:25 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«ФИТНЕС-ДАНС»

Возраст обучающихся: 4-5 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Составитель:

Михайлова Л.Н.,

педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Адресат программы
 - 1.1.3. Актуальность реализации программы
 - 1.1.4. Отличительные особенности (новизна) программы
 - 1.1.5. Уровень освоения программы
 - 1.1.6. Объём и сроки освоения программы
 - 1.1.7. Цель и задачи освоения программы
 - 1.1.8. Планируемые результаты освоения программы
 - 1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 1.2.1. Язык реализации программы
 - 1.2.2. Форма обучения
 - 1.2.3. Особенности реализации программы
 - 1.2.4. Условия набора и формирования групп
 - 1.2.5. Формы организации и проведения занятий
 - 1.2.6. Материально-техническое оснащение программы
 - 1.2.7. Кадровое обеспечение программы
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
 - 4.1. Рабочая программа средней группы (4-5 лет)
 - 4.1.1. Задачи обучения
 - 4.1.2. Планируемые результаты
 - 4.1.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
 - 4.1.4. Особенности организации образовательного процесса
5. Методические и оценочные материалы
 - 5.1. Методические материалы
 - 5.1.1. Используемые практики, технологии и методы
 - 5.1.2. Дидактические средства
 - 5.1.3. Информационные источники
 - Список литературы
 - Интернет-источники
 - 5.1.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся
 - 5.2. Оценочные материалы
 - 5.2.1. Описание диагностических методик
 - 5.2.2. Карты оценки (формы фиксации результатов)

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

1.1.1. Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность.
1.1.2. Адресат программы	Дети дошкольного возраста от 4 до 5 лет.
1.1.3. Актуальность программы	<p>Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.</p> <p>В возрасте от двух до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, но в то же время многие родители отмечают, что ребенок испытывает дефицит движения. Данные ежегодных медицинских осмотров показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что впоследствии может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье. Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности качеством образовательного процесса в ДООУ выявляет наличие потребности в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей.</p> <p>Таким образом, актуальность программы заключается в решении социального заказа родителей, направленного на удовлетворение потребности детей в двигательной активности, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.</p>
1.1.4. Отличительные особенности (новизна) программы	<p>Программа «Фитнес-танс» представляет собой систему оздоровительной танцевально-игровой гимнастики, основным средством которой являются комплексы физических упражнений, различные по своему характеру, содержанию и направленности, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями. Танцевально-игровые комплексы, используемые на занятиях, являются «двигательным игротренингом»: музыка и движение используются как средство психофизиологической регуляции для снятия и нормализации психоэмоционального состояния детей, стимулируют их творческий потенциал, способствуют проявлению индивидуальности, самовыражению и самоутверждению, коррекции системы межличностных отношений.</p>

Выполнение движений в ритме и темпе, заданном музыкой, также способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Содержание программы позволяет организовать оптимальный двигательный режим детей 4-5 лет, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности учащихся в движениях.

Доступность программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. **Эффективность** – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. **Эмоциональность** достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Отличительной особенностью данной программы является вариативное использование фитнес-технологий, к которым относятся оздоровительные виды гимнастики – классическая и танцевальная аэробика, стретчинг, степ- и фитбол-аэробика, коррекционная гимнастика, лечебная физкультура, упражнения восточных оздоровительных систем (ушу, йога, пилатес, калланетика) и др.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для учащихся 4-5 лет с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Занятия по программе «Фитенес-данс» раскрепощают детей, делают их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей незаметно для них в процесс физического развития и дает необходимый оздоровительный эффект.

Основополагающие **принципы построения программы:**

1. Принцип развивающего образования, направленный на обучение и развитие учащегося.
2. Принцип научности, включающий построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психологического и физического развития учащегося.

	<p>3. Принцип систематичности, обеспечивающий последовательность, преемственность и регулярность формирования у учащихся знаний, двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Принцип постепенности, определяющий усложнение изучаемого материала «от простого к сложному», регулирование повышения физической нагрузки и рациональное чередование нагрузки и отдыха.</p> <p>5. Принцип индивидуальности построен на индивидуальном подходе к учащимся в зависимости от возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.</p> <p>6. Принцип доступности характеризуется соответствием задач, средств и методов возможностям учащихся, их готовности к выполнению нагрузки, которая обеспечивает мобилизацию сил учащихся.</p> <p>7. Принцип учёта возрастного развития движений. Все упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся.</p> <p>8. Принцип чередования нагрузки, регулирующий утомление у детей и являющийся основой для оздоровительного эффекта от выполняемых упражнений.</p> <p>9. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной.</p> <p>10. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самостоятельных действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы, творчества.</p> <p>Упражнения, включенные в программу, направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 релаксацию; • профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. <p>Несмотря на большую популярность фитнеса в современном обществе, для детей дошкольного возраста практически отсутствуют фитнес-программы. Поэтому и была разработана данная программа по детскому фитнесу для детей 4-5 лет.</p>
--	---

1.1.5. Уровень освоения программы	Общекультурный уровень.
1.1.6. Объем и сроки освоения программы	<p>Объем программы – 36 часов. Срок реализации – 1 учебный год. Количество занятий в неделю – 1 занятие. Продолжительность одного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • средняя группа (4-5 лет) – 20 минут.
1.1.7. Цель и задачи освоения программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности учащихся средствами танцевально-игровой гимнастики. • формирование культуры здорового образа жизни. • развитие творческих способностей учащихся. <p>Задачи программы:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнения общеукрепляющей направленности и танцевально-ритмического характера. • Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений из разных исходных положений (с предметами и без предметов). <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. • Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия. • Обеспечить развитие психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц, связок, сухожилий), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику. • Формировать навык самостоятельного выражения движений под музыку, способствовать развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях. • Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, мышление, воображение, умение согласовывать движения с музыкой. • Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать дружелюбие, чувство товарищества и взаимопомощи, умение сотрудничать со сверстниками. • Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

<p>1.1.8. Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выполнять простейшие построения и перестроения. • Знание основных исходных положений, стоек, танцевальных позиций рук и ног. • Умение выполнять элементарные танцевальные шаги. • Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. • Умение выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку (развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой). • Проявление двигательного творчества. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Интерес к двигательной деятельности. • Конструктивные способы взаимодействия с детьми и взрослыми, навыки сотрудничества, взаимопомощи и самостоятельности. <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение общего уровня физической подготовленности. • Обогащение двигательного и музыкального опыта. • Повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей. • Создание мотивации и приобщение к активному здоровому образу жизни. • Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и к собственным достижениям.
--	---

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

<p>1.2.1. Язык реализации программы</p>	<p>Обучение осуществляется на русском языке (государственном языке Российской Федерации).</p>
<p>1.2.2. Форма обучения</p>	<p>Программа реализуется в очной форме.</p>
<p>1.2.3. Особенности реализации программы</p>	<p>В программе представлены 5 основных модулей, реализующих конкретные задачи:</p> <p>1 модуль. Игрогимнастика – система физических упражнений общеукрепляющего и оздоровительного воздействия, пространственных перестроений и строевых упражнений на месте и в движении, направленная на освоение различных видов движений, развитие кардиореспираторной и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности детского организма.</p> <p>2 модуль. Игроритмика – комплексы специальных упражнений для развития чувства ритма и двигательных способностей учащихся, позволяющих выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям,</p>

	<p>характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.</p> <p>3 модуль. Игротанцы (танцевально-ритмическая гимнастика) – образно-имитационные этюды, элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги, ритмические танцы, направленные на формирование красоты и грациозности танцевальных движений, повышение общей двигательной культуры.</p> <p>4 модуль. Музыкально-подвижные игры. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.</p> <p>5 модуль. Игропластика. (элементы стретчинга) – упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, элементы самовытяжения, направленные на развитие мышечной силы, гибкости, произвольного напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Содержание модулей реализуется в течение всего учебного года в той или иной степени на каждом занятии. Разнообразное варьирование учебного материала дает возможность сочетать и чередовать упражнения аэробной и танцевальной направленности (средняя и высокая степень интенсивности выполняемых двигательных действий), упражнения с определёнными интервалами отдыха (снижения физической нагрузки), включая пассивные и активные упражнения на растягивание, силовые и профилактические упражнения.</p> <p>Все модули объединяет игровой метод проведения занятия, который придает обучению привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.</p> <p>Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.</p>
<p>1.2.4. Условия набора и формирования групп</p>	<p>Условия набора в коллектив: в коллектив принимаются все желающие обучающиеся от 4 до 5 лет, получившие разрешение врача.</p> <p>Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • средняя группа – от 4 до 5 лет. <p>Возможность и условия зачисления в группу: набор обучающихся в группу проводится в августе.</p> <p>Количество обучающихся в группе составляет 13 человек.</p> <p>Количественный состав групп формируется с учётом</p> <ul style="list-style-type: none"> • возрастных особенностей детей дошкольного возраста, • принадлежности к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная), • ведущего вида деятельности детей-дошкольников (игра, двигательная),

	<ul style="list-style-type: none"> • санитарных норм (площадь помещения, где проводится занятие), • количества имеющегося оборудования, • особенностей реализации программы.
1.2.5. Формы организации и проведения занятий	<p>Формы организации занятий: занятия проводятся одновременно со всей группой детей.</p> <p>Формы проведения занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Традиционная • Игра-путешествие (наличие сюжета) • Концерт <p>Формы организации деятельности учащихся на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фронтальная (беседа, показ, объяснение). Работа педагога со всеми учащимися одновременно. Руководство деятельностью детей возлагается на педагога, он предлагает задания одновременно всем учащимся, они выполняют упражнения все одновременно и в едином ритме. • Коллективная («свободный танец»). Обеспечивается творческое взаимодействие между всеми детьми одновременно. • Групповая (организация работы по командам, в парах). Учащиеся делятся на группы, каждая из них выполняет свое задание. Обеспечивается выполнение совместных действий, общение, взаимопомощь. • Индивидуальная (организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков). <p>Формы подведения итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Открытое занятие • Наблюдение • Участие в конкурсных мероприятиях
1.2.6. Материально-техническое оснащение программы	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальный центр • ноутбук • проектор • интерактивная доска • иллюстративный наглядный материал к темам программы (картинки, плакаты) • фонотека музыкальных произведений для разминки, танцевально-ритмических комплексов, ритмических танцев, этюдов и музыкальных игр • атрибуты для выполнения упражнений (мячи, короткие скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, платочки, султанчики и др.)
1.2.7. Кадровое обеспечение программы	Педагог дополнительного образования

2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.	Игротанцевальная гимнастика	6	-	6	Наблюдение
3.	Игроритмика	6	-	6	Наблюдение
4.	Игротанцы (танцевально-ритмическая гимнастика)	6	0,5	5,5	Наблюдение
5.	Игротанцевальная гимнастика (элементы стретчинга)	6	0,5	5,5	Наблюдение
6.	Музыкально-подвижные игры, этюды, импровизации	6	0,5	5,5	Наблюдение
7.	Итоговое (открытое) занятие	2	-	2	Открытое занятие
8.	Контрольное занятие	2	-	2	Наблюдение
	ИТОГО	36	2	34	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36 недель	36 дней	36 часов	1 раз в неделю по 1 часу*

Продолжительность учебной недели: 5 дней (с понедельника по пятницу).

*Продолжительность учебного занятия (академического часа):

Возрастная группа	Возраст учащихся	Длительность учебного занятия	Количество учебных занятий		
			в неделю	в месяц	в год
Средняя группа	4 – 5 лет	не более 20 мин.	1	4	36

4. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа средней группы (4-5 лет)

Цель:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности учащихся средствами танцевально-игровой гимнастики.
- формирование культуры здорового образа жизни.
- развитие творческих способностей учащихся.

4.1.1. Задачи обучения

Обучающие:

- Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнения общеукрепляющей направленности и танцевально-ритмического характера.
- Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений из разных исходных положений (с предметами и без предметов).

Развивающие:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.
- Обеспечить развитие психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц, связок, сухожилий), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику.
- Формировать навык самостоятельного выражения движений под музыку, способствовать развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, мышление, воображение, умение согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбие, чувство товарищества и взаимопомощи, умение сотрудничать со сверстниками.
- Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

4.1.2. Планируемые результаты

Предметные результаты

- Умение выполнять простейшие построения и перестроения.
- Знание основных исходных положений, стоек, танцевальных позиций рук и ног.
- Умение выполнять элементарные танцевальные шаги.
- Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Умение выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку (развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой).
- Проявление двигательного творчества.

Метапредметные результаты

- Интерес к двигательной деятельности.
- Конструктивные способы взаимодействия с детьми и взрослыми, навыки сотрудничества, взаимопомощи и самостоятельности.

Личностные результаты

- Повышение общего уровня физической подготовленности.
- Обогащение двигательного и музыкального опыта.
- Повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей.
- Создание мотивации и приобщение к активному здоровому образу жизни.
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и к собственным достижениям.

4.1.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

№ занятия	Теория	Практика		
		Игрогимнастика		Игроритмика
		Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	
1-2	<ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами поведения на занятии правила пожарной безопасности инструктаж по технике безопасности 	Диагностика двигательных и музыкально-ритмических способностей: практическая работа на выявление уровня начальной подготовки учащихся.		
3-4	<ul style="list-style-type: none"> Танцевальные позиции рук и ног Объяснение правил игры 	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг.	Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).	Хлопки на каждый счет и через счет.
5-6	<ul style="list-style-type: none"> Бег «змейкой» 	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).	ОРУ без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой («Хочу – не хочу», «Да – нет», «Тик-так», «Лошадки машут головами»).	Удары ногой на каждый счет и через счет.
7-8	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение правил игры 	Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.	ОРУ без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.	Шаги на каждый счет и через счет.
9	-	Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.	ОРУ без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.	Шаги на каждый счет и через счет.

Практика					
Игротанец			Танцевально - ритмическая гимнастика	Музыкально -подвижные игры	Игропластика
Хореографические упражнения	Танцевальн ые шаги	Ритмический танец			
Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	Приставной и скрестный шаг в сторону	«Полька-хлопушка»		«Музыкальное эхо»	Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.
Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья	Приставной и скрестный шаг в сторону.	«Полька-хлопушка», «Матушка – Россия»		«Музыкальное эхо»	Раскачивание руками из различных исходных положений (И.П.).
Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья	Приставной и скрестный шаг в сторону.	«Матушка – Россия»		«Космонавты»	Раскачивание руками из различных И.П. Упражнения на осанку: в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.
-	Приставной и скрестный шаг в сторону.	«Матушка – Россия»	«Часики»	-	Раскачивание руками из различных И.П. Упражнения на осанку: в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.

№ занятия	Теория	Практика		
		Игrogимнастика		Игроритмика
		Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	
10	-	Открытое занятие «Космическое путешествие на Марс».		
11-12	<ul style="list-style-type: none"> Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. 	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	-	На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.
13-14	-	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг.	-	На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.
15-18	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение правил игры 	Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг.	-	На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. На пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.
19-20	-	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).	-	-

Практика					
Игротанец			Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижные игры	Игропластика
Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Ритмический танец			
-	-	Полька «Старый жук»	«Часики»	«Поезд». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик».	Упражнения для развития гибкости «Я маг-волшебник».
-	-	полька «Старый жук»	«Карусельные лошадки»	«Поезд». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик».	Упражнения для развития гибкости «Я маг-волшебник». Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно».
-	Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.	«Автостоп»	«Карусельные лошадки»	«Конники-спортсмены». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).	Упражнения для развития мышечной силы «Игра по станциям». Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
-	Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.	«Автостоп»	«Песня Короля»	«Конники-спортсмены». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях. «Велосипед». Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

№ занятия	Теория	Практика		
		Игрогимнастика		Игроритмика
		Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	
21-24	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение правил игры 	Построение в круг.	-	На каждый счет учащиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.
25-28	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение правил игры 	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	-	На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.
29-30	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение правил игры 	Построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг.	-	На каждый счет учащиеся по очереди хлопают в ладоши.
31-32	-	Построение в две шеренги напротив друг друга.	-	Выполнение простейших движений руками в различном темпе.
33	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение правил игры 	Построение в круг.	-	Выполнение простейших движений руками в различном темпе.
34	-	Открытое занятие «В мире музыки и танца»		
35-36	-	Диагностика двигательных и музыкально-ритмических способностей: практическая работа на выявление уровня начальной подготовки учащихся.		

Практика					
Игротанец			Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижные игры	Игропластика
Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Ритмический танец			
Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 ⁰ на шагах.	-	«Песня Короля»	«Найди предмет»	Упражнение «Змея»: упор лежа на бедрах, сгибать и разгибать руки в прогнутом положении.
-	-	«Большая стирка»	«Воробьиная дискотека»	«Музыкальные стулья»	Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа «Руки к солнцу поднимаю».
-	Приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги.	«Вару-вару»	«Ну, погоди!»	«Птица без гнезда»	Креативная гимнастика «Магазин игрушек». Имитационное, образное упражнение «Я лежу на спине».
-	Комбинация на изученных шагах.	«Вару-вару»	«Ну, погоди!»	«Птица без гнезда»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно».
-	-	«Матушка – Россия»	«Упражнение с платочком»	«Карлики и великаны»	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю».

4.1.4. Особенности организации образовательного процесса

Структура проведения занятий

Главное условие при организации занятий – одновременное выполнение комплексов танцевально-игровой гимнастики педагогом и учащимися. Педагог демонстрирует образец исполнения, даёт пример артистичности, выразительности, грациозности, тем самым показ является залогом синхронного непрерывного выполнения движений детьми. Необходимо помнить о соблюдении равномерной нагрузки в левую и правую стороны, что способствует развитию симметрии и гармонии движений.

Основная структура занятия по фитнес-программе соответствует общепринятой системе занятий ритмической гимнастикой:

Части занятия	Задачи	Упражнения
Подготовительная часть: 4-6 мин.	осуществляется начальная организация учащихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой, решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия	<ul style="list-style-type: none">• строевые упражнения• специальные упражнения для согласования движений и музыки• различные виды ходьбы и бега• ритмические танцы• музыкальные игры• общеразвивающие упражнения
Основная часть: 11-14 мин.	решаются задачи общей и специальной направленности оздоровительно-профилактического характера, разучиваются специальные коррекционные упражнения и танцевальные комплексы, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой, решаются задачи на развитие созидательных творческих способностей, познавательной активности, самореализацию творческого потенциала и свободы движения	<ul style="list-style-type: none">• комплексы ОРУ определенной лечебной направленности• танцевальные упражнения с большой амплитудой движений (наклоны, подъёмы коленей, махи, подскоки, прыжки, бег);• танцевально-ритмические серии упражнений, комбинаций, включающие в работу крупные группы мышц• танцевальные композиции, объединённые смысловым значением и решающие конкретные задачи• музыкально-подвижные игры• музыкальные этюды• музыкальные импровизации
Заключительная часть: 2-5 мин.	осуществляется восстановление функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной), решаются задачи восстановления сил организма учащихся после	<ul style="list-style-type: none">• спокойная ходьба• упражнения на растягивание и расслабление мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лёжа• танцевальные низко-ударные упражнения низкой степени интенсивности

Части занятия	Задачи	Упражнения
	физической нагрузки, снятия общего напряжения, развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на формирование правильной осанки • упражнения на развитие гибкости определённых групп мышц (стретчинг - малая амплитуда движений) • дыхательные упражнения • силовые упражнения на развитие мышц рук, груди, спины, брюшного пресса, ног • элементы игрового самомассажа • спокойные музыкальные игры • творческие задания • импровизации

Содержание и средства реализации основной части фитнес-программы может варьироваться в зависимости от вида занятия: оздоровительно-тренирующего, лечебно-профилактического, танцевального, но структура остаётся неизменной. Вся программа выполняется под музыкальное сопровождение разного жанра и стиля.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям условно можно разделить на **3 этапа:**

Этап	Содержание	Методы
Начальный этап обучения	Характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.	<ul style="list-style-type: none"> • Рассказ (образное название упражнения, словесное объяснение техники движения). • Показ (демонстрация упражнения или отдельного движения). • Апробирование (первые попытки выполнения упражнения). • Целостный метод обучения (разучивание несложных упражнений целиком).
Этап углубленного разучивания	Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений. Идет уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободного и слитного выполнения упражнения, уточняются детали техники выполнения упражнения, выявляются и устраняются ошибки, увеличивается	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений перед зеркалом. • Использование звуковых ориентиров. • Расчлененный метод обучения (разучивание одного сложного упражнения по частям). • Соревновательный метод. • Метод идеомоторной тренировки (под музыку и без нее).

Этап	Содержание	Методы
	количество повторений упражнения.	
Этап закрепления и совершенствования	Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение, выполнением движения в комбинации с другими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> • Целостный метод обучения. • Соревновательный метод. • Игровой метод. • Простое и вариативное повторение упражнения.

Содержание модулей программы

Основными средствами реализации программы являются физические упражнения общеразвивающей, танцевальной и специальной направленности, выполняемые без предметов и с предметами (разные мячи, короткие скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, погремушки, кубики, колечки, платочки) под музыкальное сопровождение.

Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») • хлопки руками и удары ногой на каждый счёт и через счёт, на первый счет • выполнение простейших движений руками в различном темпе
Игрогимнастика	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу и в колонну по команде • повороты переступанием по команде • построение и перестроение в круг • бег по кругу и ориентирам («змейкой») • перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога • передвижение в обход шагом и бегом • построение в две шеренги напротив друг друга <p>ОРУ без предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках и с высоким подниманием бедра • сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс) • стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями • основные движения головой • сочетание упоров (полуприсед, присед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа) с различными движениями ног. <p>ОРУ с предметами: выполнение упражнений с атрибутами (султанчиками, ленточками, платочками, игрушками).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • потряхивание кистями рук и предплечьям • раскачивание руками из различных исходных положений • контрастное движение руками на напряжение и расслабление • расслабление рук в положении лежа на спине

	<ul style="list-style-type: none"> • потряхивание ногами в положении лежа на спине • посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине • лежа на спине при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц – вдох • упражнения на осанку в стойке руки за спину с захватом локтей • имитационные, образные упражнения
Игротанцы	<p>Хореографические упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции ног (1-я, 2-я, 3-я) и рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я) • выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре • повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору • полуприседы, стоя боком к опоре • комбинации хореографических упражнений. <p>Танцевальные шаги.</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный • прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360⁰ • поворот на 360⁰ на шагах • комбинации из танцевальных шагов; <p>Ритмические танцы: «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».</p>
Танцевально-ритмическая гимнастика	<p>Специальные композиции и комплексы упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Упражнение с платочками».</p>
Музыкальные подвижные игры	<p>«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Птица без гнезда», «Космонавты», «Поезд», «Музыкальные стулья», «Конники-спортсмены», «Музыкальное эхо».</p>
Игропластика	<p>Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p>

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Методические материалы

5.1.1. Используемые практики, технологии и методы

На занятиях применяются следующие технологии:

- игровые,
- здоровьесберегающие,
- личностно-ориентированные.

При определении методов и форм обучения за основу взята классификация методов обучения, разработанная И. Я. Лернером, М. Н. Скаткиным, Ю. К. Бабанским и М. И. Махмуговым и др.

Согласно исследованию этих авторов, на занятиях применяются общедидактические **методы и приемы обучения:**

- **объяснительно-иллюстративный метод.** С него, как правило, начинается обучение. Суть его состоит в предъявлении учащимся информации разными способами – зрительным, слуховым, речевым и др. Возможные формы этого метода: сообщение информации (рассказ), демонстрация разнообразного наглядного материала, показ движений. Этот метод направлен на усвоение знаний.
- **репродуктивный метод** направлен на формирование навыков и умений, то есть умений многократно воспроизвести (репродуцировать) действия. Его формы многообразны: упражнения, беседа, повторение движения. Репродуктивный метод допускает применение тех же средств, что и объяснительно-иллюстрированный: слово, средства наглядности, практическая работа.
- **исследовательский метод** направлен на самостоятельное решение творческих задач (реализуется в небольших итоговых творческих заданиях). В ходе решения каждой задачи он предполагает проявление одной или нескольких сторон творческой деятельности. При этом необходимо обеспечить доступность творческих задач, их дифференциацию в зависимости от подготовленности того или иного учащегося. Формы данного метода: проблемные задачи, опыты и т. д. Сущность этого метода состоит в творческом добывании и поиске способов деятельности.

Использование этих методов на занятиях осуществляется с учетом специфики, задач, содержания занятия.

5.1.2. Дидактические средства

- музыкальный центр.
- фонотека музыкальных произведений для разминки, танцевально-ритмических комплексов, ритмических танцев, этюдов и музыкальных игр.
- атрибуты для выполнения упражнений (мячи, короткие скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, платочки, султанчики и др.).

5.1.3. Информационные источники

Список литературы

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. - Ростов на Дону: ФЕНИКС, 2005.
2. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. – СПб, 2010.
3. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб: РЕЧЬ, 2010.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб: РЕЧЬ, 2010.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2010.

6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебно-методическое пособие. – СПб: Детство-пресс, 2014.
7. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2003.

5.1.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся

Месяц	Формы работы	Темы	Группы
Сентябрь	Участие в родительских собраниях	«Реализация ДОП «Фитнес-данс»	Средние группы
Октябрь - апрель	Индивидуальные беседы с родителями	«Развитие двигательных навыков»	Средние группы
Январь, май	Открытые занятия	Неделя открытых дверей	Младшие и средние группы

5.2. Оценочные материалы

5.2.1. Описание диагностических методик

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль. Промежуточная и итоговая аттестация не проводятся.

Основной метод диагностики: наблюдение.

Этап 1. Напротив фамилии каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного критерия. Затем считается итоговый (средний) показатель по каждому ребенку. Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый (средний) показатель по каждому критерию. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения того или иного критерия группой детей.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому критерию больше 1,1 балла. Эти же параметры в интервале средних значений от 0 до 1 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

5.2.2. Карты оценки (формы фиксации результатов)

5.2.2.1. Критерии для определения образовательных результатов и качества образовательного процесса

Возрастная группа	Баллы	Критерий				
		Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Игропластика	Музыкально - подвижные игры
Средняя группа (4-5 лет)	2 балла	Умеет ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Умеет передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.	Умеет выполнять различные построения и перестроения (врассыпную, в круг, в колонну, в шеренгу).	Знает и умеет выполнять самостоятельно танцевальные шаги. Умеет самостоятельно и правильно выполнять знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики под музыку.	Умеет самостоятельно передать различные образы (зверей, птиц, сказочных персонажей) под соответствующую музыку.	Соблюдает правила игры самостоятельно. Контролирует соблюдение правил другими детьми.
	1 балл	Не всегда соблюдает музыкальный темп, допускает ошибки при передаче хлопками ритмического рисунка, стремится исправить ошибки.	Выполняет различные построения и перестроения, повторяя за другими детьми.	Выполняет танцевальные шаги и знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики с ошибками, при повторе за педагогом выполняет правильно.	Может передать некоторые образы с помощью педагога (по наводящим вопросам или повторить показ).	Не всегда соблюдает правила игры, при напоминании правил – выполняет их.
	0 баллов	Не замечает смены музыкального темпа, не слышит ритма мелодии, не замечает ошибок при передаче хлопками ритмического рисунка.	Самостоятельно не ориентируется в пространстве.	Не может самостоятельно выполнить танцевальные шаги и комплексы танцевально-ритмической гимнастики, при повторе за педагогом допускает ошибки.	Отказывается от демонстрации образов либо передает все образы однообразно.	Отказывается соблюдать правила игры.

Высокий уровень: 1,8 – 2 балла.

Средний уровень: 1,1 – 1,8 балла.

Низкий уровень: 0 – 1 балла.

5.2.2.2. Диагностические задания для определения образовательных результатов и качества образовательного процесса

Возрастная группа		Критерий				
		Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Игропластика	Музыкально - подвижные игры
Средняя группа (4-5 лет)	Диагностическое задание	Задание «Импровизация под музыку», «Повтори за мной хлопки»	Выполнение построений и перестроений по команде педагога: «В шеренгу становись!», «В круг становись!», «В колонну становись!», «Врассыпную становись!», «Направо!», «Налево!»	Совместное выполнение танцевальных движений (педагог показывает, ребенок одновременно выполняет). Раздельное выполнение танцевальных движений (сначала педагог показывает, затем ребенок выполняет)	Задания: «Пройди, как медведь», «Покажи как ходит лиса» и т.д.	Игра «У медведя во бору»
	Оценка результатов	2 балла - умеет ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Умеет передавать хлопами и притопами простейший ритмический рисунок. 1 балл - не всегда соблюдает музыкальный темп, допускает ошибки при передаче хлопами ритмического рисунка, стремится исправить ошибки. 0 баллов - не замечает смены музыкального темпа, не слышит ритма мелодии, не замечает ошибок при передаче хлопами ритмического рисунка.	2 балла - умеет выполнять различные построения и перестроения (врассыпную, в круг, в колонну, в шеренгу). 1 балл - выполняет различные построения и перестроения, повторяя за другими детьми. 0 баллов - самостоятельно не ориентируется в пространстве.	2 балла - знает и умеет выполнять самостоятельно танцевальные шаги и знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики под музыку. 1 балл - выполняет танцевальные шаги и знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики с ошибками, при повторе за педагогом выполняет правильно. 0 баллов - не может самостоятельно выполнить танцевальные шаги и комплексы танцевально-ритмической гимнастики, при повторе за педагогом допускает ошибки.	2 балла - умеет самостоятельно передать различные образы (зверей, птиц, сказочных персонажей) под соответствующую музыку. 1 балл - может передать некоторые образы с помощью педагога (по наводящим вопросам или повторить показ). 0 баллов - отказывается от демонстрации образов либо передает все образы однообразно.	2 балла - соблюдает правила игры самостоятельно. Контролирует соблюдение правил другими детьми. 1 балл - не всегда соблюдает правила игры, при напоминании правил – выполняет их. 0 баллов - отказывается соблюдать правила игры.

5.2.2.3. Бланк фиксации образовательных результатов

№	Ф.И. ребенка	Критерии														Средний показатель	
		Игроритмика				Игрогимнастика		Игротанцы				Игропластика		Музыкально - подвижные игры			
		Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах		Умение передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок		Умение выполнять различные построения и перестроения (враспынную, в круг, в колонну, в шеренгу)		Умение выполнять танцевальные шаги		Умение выполнять комплексы танцевально-ритмической гимнастики под музыку		Умение передавать различные образы (зверей, птиц, сказочных персонажей)		Соблюдение правил игры			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
	Средний показатель																
		<p>2 балла – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания самостоятельно, заинтересован в конечном результат.</p> <p>1 балл – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в контроле (помощи) педагога, проявляет заинтересованность в достижении результата.</p> <p>0 баллов – ребенок не демонстрирует указанный навык, не заинтересован в качественном выполнении задания.</p>															