

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 17

Согласовано:

на заседании Педагогического совета

МБ ДОУ № 17

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено:

Заведующий МБ ДОУ № 17

О.М. Трунова

\_\_\_\_\_  
Приказ № 248 от 30.08.2023

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Танцевальный фитнес»**

Составил: инструктор по физической культуре  
Мельникова И.В.

## Пояснительная записка.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Детский танцевальный фитнес - хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В разработке программы был обобщен и использован, опыт Е.В. Сулим «Детский фитнес», Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., 2014 «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет». Программа «Детский танцевальный фитнес» представляет собой систему комплексных занятий, на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Цель программы: создать оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей ребенка, укрепление здоровья путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления. Формирование средствами музыки и движений разнообразных умений, качеств личности.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию организма.
2. Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни.
3. Развивать физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, равновесия.
4. Развивать эстетические и музыкальные способности.
5. Совершенствовать двигательные умения, расширять их объем и содержание.
6. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

7. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
8. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
9. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
10. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
11. Повышать интерес к занятиям.

Форма организации образовательной деятельности - групповые занятия 3 раза в неделю.

- Формирование правильной осанки, красивой и легкой походки;
- Развитие чувство ритма, темпа;
- Умение согласовывать движения с музыкой;
- Должен иметь представление о здоровом образе жизни;
- Формируется интерес к собственным достижениям.

## Раздел 2. Содержание программы.

### 2.1 Учебно-тематический план.

П/П №	Разделы	Количество часов
1	Ходьба, бег и передвижения	11
2	Прыжки	8
3	Общеразвивающие упражнения	11
4	Профилактические упражнения	10
5	Музыкально-подвижные игры	11
6	Танцевально-ритмические упражнения	11
Итого		64

### 2.2. Содержание учебного плана.

Ходьба, бег и передвижения – ходьба, бег и передвижения по кругу, парами, в колонну, в колонне со сменой направлений, в рассыпную под музыку.

Прыжки - подпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на всей ступне с работой рук, на двух ногах, стоя на месте, вверх с касанием предмета, на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, на двух ногах, с продвижением вперед, на двух ногах на

месте в паре, спрыгивание с высоты вниз,  $h = 20$  см, прыжки через предметы высота 5-10 см, ноги врозь, со сменой положения ног (врозь — вместе).

Общеразвивающие упражнения - упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения, для ног стоя, для туловища лежа, для рук и плечевого пояса с сопротивлением, для ног лежа, туловища стоя, для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя), для мышц ног (лежа), для мышц туловища и ног в положении стоя, сидя, лежа, для мышц туловища и ног с предметами.

Профилактические упражнения- с массажными мячами, с веревкой, с платком. Босохождение, хождение по спец. полосе с обручем.

Музыкально-подвижные игры - «Мы осенние листочки», «Найди свой домик», «Ежата», «Медведь», «Великаны и гномы», «Зайцы и волк», «Колобок», «Догони скорее мяч», «Гуси», «Игры с подпрыгиванием и прыжками», «Игры на ориентировку в пространстве», «Игры с бегом», «поезд», «займи свое место», «лошадки», «поймай комара», «угадай, что у тебя в руке», «воробушки и кот».

Танцевально-ритмические упражнения - упражнения с осенними листьями «Осенний марафон», хоровод «Журавль», упражнения с гимнастическими палками «Муравьи», «Разноцветная игра», «Колобок», упражнения с обручами, упражнения «Аэробика», упражнения с султанчиками «Лошадка», «Веселые снежинки», хоровод «Зимушка» упражнения «Санки», упражнения «Веселые снежинки», упражнения с султанчиками «Яблочко», «Олимпийский марш», упражнения с лентами «Голубая вода», упражнения с цветами, упражнения с цветами, хоровод «Весна красна», упражнения с платочком «Синий платочек», упражнения «Дождя не боимся», упражнения «Воздушная кукуруза», упражнения «Дождя не боимся».

№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Подвижные игры
Октябрь Занятие № 1-3	Ходьба по кругу под музыку, «марш парад»	Бег обычный под музыку	Подпрыгивание на двух ногах, на одной ноге	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа	«По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов	Упражнения с осенними листьями «Осенний марафон»	«Мы осенние листочки»
Занятие № 4-6	Ходьба парами под музыку, «марш»	Бег парами под музыку	Прыжки на всей ступне с работой рук	Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для ног лежа. Упражнение для туловища стоя	«По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой	Хоровод «Журавль»	«Найди свой домик»
Занятие № 7-10	Ходьба в рассыпную по залу под музыку» от улыбки»	Бег в рассыпную по залу под музыку		Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя). Для мышц ног (лежа)	«По диагнозу плоскостопия». С платком. По диагнозу нарушение осанки. Упр. со скакалкой	Упражнения с гимнастическими палками «Муравьи»	«Ежата», «Медведь»
Занятие № 11-13	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне, под музыку «эстрадный марш»	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя	Босохождение, хождение по спец. полосе с обручем	«Разноцветная игра»	«Великаны и гномы»

№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь №14-16	Ходьба обычная в колонне под музыку, «мы едим, едим, едим»	Бег в колонне со сменой направлений под музыку «Чебурашка»	Прыжок вверх с касанием предмета под музыку «Белочка»	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1. без предметов. 2. упр. с гимнастической палкой	«Колобок»	«Зайцы и волк»
Занятие №17-19	Ходьба на носках под музыку «марш парад»	Бег в колонне со сменой направлений под музыку «птичий двор»	Подпрыгивание на двух ногах под музыку «Разноцветная игра»	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	Упражнения с обручами	«Колобок»
Занятие № 20 - 22	Ходьба на внутреннем своде стопы под музыку «марш»	Бег в колонне со сменой направлений под музыку «птичий двор»	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя под музыку «Разноцветная игра»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	Упражнения «Аэробика»	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
Занятие №23-25	Ходьба боком приставным шагом «марш парад»	Бег в колонне под музыку «спортивный тренаж»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку «Паравозик»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. со скакалкой	Хоровод «Журавль»	«ГУСИ»

№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Музыкально-подвижные игры
Декабрь Занятия №26-28	Ходьба на внешнем своде стопы под музыку «снежинки»	Бег по прямой и извилистой дорожке под музыку «эстрадный марш»	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. на фитбол мяче	Упражнения с султанчиками	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Занятия № 29-31	Ходьба в колонне парами под музыку «вьюга»	Бег в колонне парами, взявшись за руки под музыку «спортивный тренаж»	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на фитбол мяче	«Лошадка»	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Занятия № 32-34	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена под музыку «солдаты и куклы»	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную под музыку «спортивный тренаж»	Прыжки на двух ногах, на одной ноге	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. на фитбол мяче	«Веселые снежинки»	« ИГРЫ С БЕГОМ»
Занятия № 35-37	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук «солдаты и куклы»	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	Прыжки ноги врозь	Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на фитбол мяче	Хоровод «Зимушка»	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

№ п/п	Ходьба и	Бег	Прыжки	Общеразвивающие	Профилактичес	Музыкально-	Музыкально-
-------	----------	-----	--------	-----------------	---------------	-------------	-------------

	<b>передвижения</b>			<b>упражнения</b>	<b>кие упражнения</b>	<b>ритмические упражнения</b>	<b>подвижные игры</b>
Январь Занятия №38-40	Ходьба в колонне змейкой под музыку «Антошка»	Бег в колонне друг за другом змейкой под музыку «хоровод»	Прыжки вверх с места с целью достать предмет под музыку «Буратино»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на фитбол мяче	Хоровод «Зимушка»	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Занятие №41-43	Ходьба на внутренней своде стопы под музыку антошка»	Бег парами под музыку «Большой хоровод»	Прыжки на двух ногах под музыку «Буратино»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на фитбол мяче	Упражнения «Санки»	«ПОЕЗД»
Занятие №44-46	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу под музыку	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет под музыку «Буратино»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	Упражнения «Веселые снежинки»	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Занятие №47-49	Ходьба на носках под музыку	Бег в колонне со сменой направления под музыку «Большой хоровод»	Подпрыгивание на двух ногах под музыку «Буратино»	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	Упражнения с «султанчиками»	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»



№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Музыкально-подвижные игры
Февраль Занятие № 50-52	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) под музыку	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. со скакалкой	«Яблочко»	«ЛОШАДКИ»
Занятие № 53-55	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа под музыку	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку «Паровозик»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«Олимпийский марш»	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
Занятие № 56-58	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую под музыку	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	Упражнения с лентами «Голубая вода»	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
Занятие № 59-61	Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку «Паровозик»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 г	Упражнения с цветами	«ВОРОБЬШКИ И КОТ»

№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Музыкально-подвижные игры
Март Занятие №62-64	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу под музыку «Голубая вода»	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	Упражнения с цветами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Занятие №65-67	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках под музыку		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	Упражнения с лентами «Голубая вода»	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Занятие №68-70	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки, высоко поднимая бедро	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. со скакалкой 2. Упр. с обручем	Хоровод «Весна красна»	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Занятие №71-73	Ходьба на носках под музыку	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	Упражнения с лентами «Голубая вода»	«ИГРЫ С БЕГОМ»

№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Музыкально-подвижные игры
Апрель Занятие №74-76	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	Упражнения с мячом «Колобок»	«ГРАЧИ», «Зайцы и лиса»
Занятие №77-79	Ходьба в колонне под музыку	Пробежать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнаст. бревне и скамейке	Упражнения «Воздушная кукуруза»	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ», «Все движения узнаем»
Занятие №80-82	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. на гимнаст. бревне. 2. Упр. с обручем	Упражнения с флажками «День Победы»	«ИГРЫ С БЕГОМ», «Сова»
Занятие №-83-85	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку под музыку	Бег в колонне друг за другом в горку под музыку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке и гимнаст. бревне	Упражнения с флажками «Прадедушка»	«ЛОШАДКИ», «Где петушек»

№ п/п	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Музыкально-ритмические упражнения	Музыкально-подвижные игры
Май Занятие № 86-88	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро под музыку «Катюша»	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	Упражнения с платочком «Синий платочек»	«ИГРЫ С БЕГОМ» «Найди свой домик»
Занятие № 89-91	Ходьба в колонне со сменой направлений под музыку «День победы»	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. со скакалкой	Упражнения «Дождя боимся»	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ», «Непослушные цеплята»
Занятие № 92-94	Ходьба приставным шагом вперед, назад под музыку «День победы»	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	Упражнения «Воздушная кукуруза»	«ИГРЫ С БЕГОМ», «Самый быстрый»
Занятие № 95-97	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону под музыку «Катюша»	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	Упражнения «Дождя боимся»	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ», «Весеннее настроение»

### **Раздел 3. Формы контроля.**

Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов (май)

### **Раздел 4. Организационно - педагогические условия реализации программы.**

4.1 Учебно – методическое и информационное обеспечение программы:

1.Сулим Е.В.,2014. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. (Растим детей здоровыми)

2.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., 2014 «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет».

3.Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2007 «Фитнес-танс» СПб «Детство-пресс»2001г

4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес -Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

5. Лапшина Г.А. автор-составитель,2001,2005,2012 «Праздники в детском саду»

4.2 Материально-технические условия реализации программы:

- Спортивный залы;
- Учебно –тематический план;
- Спортивное оборудование: мячи большого диаметра « фитбол », гантели, мягкие модули, степ – платформы, помпоны, тренажеры;
- Музыкальный центр, DVD, CD, USB носители для музыкального сопровождения.