Муниципальное бюджетное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22 «Планета детства» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей

**Утверждаю: Принято:**

Заведующий МАДОУ ДС на педагогическом совете «Планета детства» \_\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_

**Рабочая программа**

на тему: Фитнес-mix

Программа разработана

инструктором по физической культуре

Крушинский И.А.

г. Ханты-Мансийск, 2018

**Пояснительная записка**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес-mix».

Программа «Фитнес-mix» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес-mix» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровье сберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию , профилактике различных заболеваний.

**Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости**.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

* Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
* Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
* Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
* Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
* Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
* Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
* Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, творчества в движении.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Уровень:** Дошкольное образование

**Срок реализации:** 16 часов

**Принципы создания программы**

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;

- адаптированность материала к возрасту детей.

**2.** Систематичность и последовательность:

**-** постепенная подача материала от простого к сложному;

**-** частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

**3.** Наглядность;

**4.** Динамичность;

**5.** Дифференциация:

**-** учёт возрастных особенностей;

**-** учёт по половому различию;

**-** создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Основная форма организации:**

* образовательная деятельность в физкультурном зале.
* Подгрупповая форма обучения по 10 детей.

***Организационно-методические формы обучения:***

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала***:***

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

**Режим** образовательной деятельности – 1 раза в неделю

**Длительность** образовательной деятельности не более 30 минут.

**Предполагаемый результат:**

* владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
* знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
* владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
* самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
* развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

**Перечень учебно – методического обеспечения**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбольные мячи.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**Учебно-тематический план работы**

**Январь**

**1.Классическая** **аэробика**

«Веселые ритмы»

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия

- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.

- совершенствование защитных сил организма.

Время освоения 1 ч.

Оборудование: Муз.центр, коврики маты.

**Февраль**

**2.Фитбол аэробика**

**«**Попрыгунчики**»**

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;

- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;

- совершенствование координации движений и чувства равновесия;

- умение сочетать движения с музыкой и словом.

- упражнять в танцевальных движениях;

- развивать внимание, память.

Время освоения 4 ч.

Оборудование: Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.

**Март**

**3.Танцевальая аэробика**

**«**Русский bit»

- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;

- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;

- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;

Время освоения 4 ч.

Оборудование: Муз.центр , коврики маты.

**Апрель**

**4.Степ-аэробика**

«Топай ножка»

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ;

- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;

- совершенствование координации движений и чувства равновесия;

- умение сочетать движения с музыкой и словом.

- упражнять в танцевальных движениях;

- развивать внимание, память.

Время освоения 4 ч

Оборудование: Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.

**Май**

**5.Классическая аэробика**

«Отважные моряки»

-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;

-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;

-умение сочетать движения с музыкой и словом;

-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.

Время освоения 2 ч.

Оборудование Магнитофон, коврики маты.

**Итоговое занятие**

- Умение передавать в движении характер музыки;

- умение сочетать движения с музыкой и словом.

- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;

- освоение техники различные видов прыжков;

- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;

Время освоения 1ч.

Оборудование: Муз.центр., коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.

**Всего**

**16 часов**

**Содержание программы**

1. **Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris \_\_ford\_vs\_gordon\_\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

1. **Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka.\_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглажи-вание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

1. **Степ-аэробика «Топай ножка»**

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdya».

1. **Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya...

1. **Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy\_lyagushonok-Drin-\_din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Народный mix»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку ;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

1. **Степ-аэробика «Загадочные шаги»**

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris\_Parker\_-\_Symphony\_2011\_skripichnaya\_tantsevalnaya\_muzika\_\_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

**Приложение №1**

**Общая структура образовательной деятельности**

**1.Подготовительная**

1.Разминка 5-10 мин.

Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.

Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;

Стретчинг- упражнения на растяжку.

Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.

**2.Основная**

2.Аэробная часть

20-25 мин.

Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.

Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.

**3.Заключительная**

«Заминка» и «релаксация»

2-5 мин.

Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.

В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

**Приложение №2**

**Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду**:

**- Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и кобинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**- Танцевальная аэробика –** оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**- Стретчинг ( «растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

**Приложение №3**

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательные упражнения**

**Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.**

***Овладение техникой базовых шагов:***

1. **Марш -** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)-** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)-** шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)-** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)-** сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)-** махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)-** выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)-** скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heei toch),** на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник -** прыжком смена положения ног;
12. **Подскок -** шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)-** подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

**Фитбол-аэробика**

***Освоение техники базовых шагов:***

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг**-**касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

**Танцевальная аэробика**

***Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:***

1. **Шаг вперед, назад –** шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону -** шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед**-**назад –** выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. **Скользящие шаги –** выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка» -** махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах –** вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка» -** выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания» -** продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003