

«Челядьӧс сӧвмӧдан 66 №-а видзанін»  
школаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной асшӧрлуна учреждение  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 66 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 г.

УТВЕЖДАЮ:  
Директор МАДОУ  
«Детский сад № 66»  
\_\_\_\_\_ Е.М. Славгородская  
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

## **«Детский фитнес»**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ  
(2 МЛАДШАЯ, СРЕДНЯЯ ГРУППА, ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К  
ШКОЛЕ ГРУППА)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД**

Составитель программы: Панюкова Зоя Геннадьевна  
воспитатель,  
1 квалификационная категория

## Содержание

Пояснительная записка.

Цель программы

Задачи программы.

Разновидность занятий.

Методы обучения детей физическим упражнениям.

Этапы обучения детей физическим упражнениям

Основные виды движений.

Методика проведения игры для детей.

Виды здоровьесберегающих технологий.

Методы обучения детей танцам.

Условия для организации работы по программе:

Длительность и особенность занятий по танцевальному фитнесу.

Структура и основные принципы занятий.

Календарно-тематический план.

Ожидаемый результат.

Критерии отслеживания результативности освоения программы.

Показатели тестирования

Методическое обеспечение рабочей программы.

Список использованной литературы

## **Пояснительная записка**

Детский танцевальный фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивно танцевальная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский танцевальный фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики.

Детский танцевальный фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения.

Ходьба, бег, велосипедные прогулки, подвижные игры, теннис, аэробика, тренажёрные залы помогают им приобрести здоровье, красоту, гармонию.

В детском танцевальном фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Также в детском фитнесе приветствуется индивидуальный подход к каждому ребенку. В зависимости от психологического портрета ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому танцевальному фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

### **Цель программы:**

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности ребёнка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей.

### **Задачи программы:**

- Основные задачи:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию ребенка.

2. Развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности.
4. Содействовать повышению интереса к физической культуре;
5. Формировать знания о здоровом образе

- Оздоровительные задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия,
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Развивать мелкую моторику рук.
7. Способствовать профилактике различных заболеваний.

- Образовательные задачи:

1. Обогащать двигательный опыт.
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных, хореографических движений.

- Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Способствовать развитию у детей воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности у детей к занятиям и физическим упражнениям.

### **Разновидности занятий**

\*Общеразвивающее

\*Сюжетное занятие - построено на сказочной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.

\*Игровое занятие - построено на подвижных играх. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений.

\*Занятие-соревнование построено на командных играх .

\*Тематическое занятие - с использованием одного спортивного предмета (мяча, обруча и т.д.).

### **Методы обучения детей физическим упражнениям**

- Наглядный
- Показ упражнения (красивый, чёткий, правильный; целостный и по частям)
- Имитация – подражание действиям животных, птиц, явлений природы,
- Зрительные ориентиры
- Наглядные пособия – схемы, картинки и др.
- Слуховые ориентиры (счёт, музыкально сопровождение, бубен, свисток, хлопок)
- Словесный
- Название упражнения (приседания, потянемся к небу, понюхаем цветочек)
- Объяснение (рассказать, как выполняется упражнение)
- Описание
- Пояснение (подчёркивает важные стороны движения)
- Оценка (Всегда положительная)
- Указание (используется для исправления ошибок)
- Команда (используется для начала и окончания движения)
- Практический
- Повторение (многократное, целостное и по частям)
- Игровая форма (используется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств)
- Сюжетная форма (в виде сказок)
- Соревновательная форма

### **Этапы обучения детей физическим упражнениям**

#### 1 – й этап. Первоначальное разучивание движения.

Цель: Ознакомить детей с новыми упражнениями, заданиями.

Метод обучения:

\*Словесный: название, объяснение \*Наглядный: правильный, четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца

\*Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указания

#### 2-й этап. Углублённое разучивание движения.

Цель: Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемых движений; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения.

Метод обучения:

\*Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений педагог дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения

\*Наглядный: Поэтапный показ элементов движения

\*Практический: Многократное повторение движения

### 3-й этап. Закрепление и совершенствование движения

Цель: Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой движений; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх.

Метод обучения:

\*Словесный: название, оценка, вопросы

\*Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых условиях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное)

### **Основные виды движений**

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Прыжки.

Ходьба - одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая система, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

#### Основные виды ходьбы:

1. Обычная ходьба в умеренном темпе. При ходьбе нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Движения рук согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.
2. Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога становится на переднюю часть стопы, пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить на голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.
3. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подтянуты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные.

4. Ходьба - высоко поднимая колени. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом в момент перехода на носок.

### Виды бега.

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег сменяющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения. Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствовать!, могут вносить поправки в свои действия.

1. Бег на носках.

2. Бег с высоким подниманием колен.

3. Бег широким шагом.

4. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.

5. Бег крестным шагом.

6. Бег прыжками.

7. Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Туловище наклонено вперед по ходу движения голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

8. Медленный бег за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

9. Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега - научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от

последнюю шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

### Прыжки

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий.

Дети всех возрастов широко используют, разнообразны прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, но которую им удалось взобраться ( скамейку, ступеньку, пенек, стул ), перепрыгивают камешки, палочки, лужи.

Для детей начиная с младшей группы доступны следующие виды прыжков и упражнений в них в порядке нарастающей сложности: подпрыгивание- прыжок вверх, в длину с места, в глубину, прыжки с продвижением вперед, впрыгивание на возвышение, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

### Виды прыжков.

Подпрыгивание - одно из первых прыжковых упражнений, доступное маленькому ребенку. Выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками НОСКОВ обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием в коленях. Подскоки хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.

Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук ( в стороны, к плечам, на пояс ) и ног ( вместе, в стороны, вперед, назад ), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления ( в кружке, обруче, па линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки па двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.

### **Методика проведения игр для детей**

Подвижная игра – эмоционально-насыщенная двигательная деятельность, обусловленная правилами, позволяющая выявить качественный и количественный результат.

Этапы проведения игры

- 1.Выбор игр.
- 2.Сбор детей на игру.
- 3.Создание интереса к игре.
- 4.Организация играющих, объяснение игры.
- 5.Проведение игры и руководство ею.
- 6.Окончание игры и подведение итогов.

## Виды здоровьесберегающих технологий

- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика для глаз
- Релаксация
- Массаж и самомассаж

### Методы обучения детей танцам.

#### Общая характеристика.

Выбор метода зависит от конкретной задачи, возраста, подготовленности занимающихся. Наиболее сложная часть работы – начало разучивания танца, движения. Ошибки и недочеты выполнения упражнений встречаются не только при «проблемном» преподавании, но и вследствие быстрой утомляемости детей. Навязчивое разучивание одного и того же элемента, не приводит к запоминанию, вызывают негативное отношение у детей.

Движения могут разучиваться двумя методами: поточным и прерывным. «Поточный» метод подразумевает непрерывное выполнение элементов в течение урока.

«Прерывный» метод подразумевает отдельное разучивание элементов или их комбинаций. Данный метод используется в танцах. Существуют две разновидности этого метода: поэтапный и целостный.

Поэтапный - Подразумевает разучивание танца, элемента, связки по частям. При этом методе сложные танцевальные элементы делятся на более простые части.

Целостный - Элементы, связки разучиваются целиком. Данный метод используется при разучивании простых танцевальных комбинаций.

Важно помнить, что любое задание должно соответствовать возможностям детей.

Слишком сложные задания не смогут быть выполнены детьми, и вызовут нежелание детей выполнять их. Слишком простые задания будут попросту не интересны для детей.

Вообще, весь процесс обучения необходимо строить на принципе сознательности, сознательного усвоения знаний и навыков. Обучение должно идти в хорошем темпе, не следует отрабатывать слишком долго одно и то же движение или танец. Не следует долго и навязчиво объяснять и пытаться научить всему сразу. Обязательным условием успешного обучения является закрепление навыков, отработанных ранее (на каждом последующем уроке вспоминать ранее разученные элементы).

Если обратиться к педагогике, то методы, способы обучения (в том числе и танцам), можно разделить на следующие компоненты:

- слово (словесный метод- рассказ, объяснение)
- наглядность (наглядный метод- показ)
- практика (практический метод - самостоятельная работа)

Данные принципы отражены и в фитнесе - науке, в частности, в процессе разучивания танцев.

Обучение танцам проводится в 3 этапа:

1. создание представления об упражнении
2. разучивание
3. совершенствование

Выделяют так же несколько подэтапов:

1. Создание представления об упражнении.

- а) название танца и пояснительное слово к нему
- б) прослушивание музыки
- в) показ танца (обязательно квалифицированный)

2. Разучивание

- а) показ техники движений (сначала преподаватель сам показывает упражнение, затем все вместе выполняют, затем только дети)
- б) самостоятельное апробирование (рекомендуется не более 3-5 раз)
- в) исправление ошибок (рекомендуется показать неправильное движение)

3. Совершенствование

После разучивания движений, приступают к соединению их в комбинацию, а затем комбинации - в танец.

### **Условия для организации работы по программе:**

1. Музыкально – спортивный зал.
2. Мячи резиновые маленькие
3. Мячи «Колбочки»
4. Магнитола.
5. CD диски.
6. Гимнастические палки.
7. Гимнастические маты.

### **Длительность и особенность занятий по танцевальному фитнесу для дошкольников**

Младший возраст (3-4 года) – 15 минут. Средний возраст (4-5 лет) – 20 минут Старший возраст (6-7 лет) – 30 минут

### Младший дошкольный возраст (4-й год жизни).

Пространство зала дети еще использовать не умеют, теснятся. Педагогу необходимо помочь им построиться, найти свое место. В связи с этим достаточно времени уделяется вводной части (марш).

Основной вид деятельности – игра. Дети получают от игры огромное удовольствие, легко вживаются в образ. Но игра в основном индивидуальная, каждый играет сам, результат их еще мало интересует. Собственное «Я» на первом месте, каждый хочет показать себя, поглощен самим процессом движения. Анализировать свои действия дети этого возраста еще не умеют, выполняют упражнения плохо, вразброд. Многие не стремятся повторять упражнение, превратился, например, в кого-то и доволен. Важно учить детей принимать исходное положение, сдерживать движения, приучать их ожидать разрешения выполнять упражнение, поскольку они часто мешают друг другу, стремятся передвигаться по залу.

Внимание у детей еще крайне не устойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, волевых усилий в выполнении упражнений почти нет.

Высокая роль подражания и плохое восприятие словесной информации. Все надо показать.

Необходим большой индивидуальный подход к каждому ребенку с тем, чтобы, приучать к словесным пояснениям.

Дыхание малышей еще поверхностное. Учить их правильному дыханию легче на образах.

Координация движений с музыкальным сопровождением у них почти отсутствует. Многие дети не могут приспособиться к занятиям в группе.

### Средняя группа (5-й год жизни).

Движения тела достаточно координированы, точны. Умеют свои движения регулировать, выполнять их намеренно. У них уже возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер

Игра по-прежнему остается главным видом деятельности. Наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. Нужно постоянно приучать детей к восприятию словесной информации, кратко и четко по ходу объясняя, что делается правильно и почему.

Детей средней группы легче построить, и приучить сохранять свое место во время занятий. При этом надо обращать особое внимание на положение ног (дети стремятся их сгибать) и плеч (очень напрягают). Дети уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения друг с другом. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.

Дети хорошо участвуют в играх- импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы. Получают удовлетворение от красоты движений, умеют анализировать движение, охотно включаются в игры- соревнования. Очень отзывчивы на похвалу. Высшая награда для них – демонстрация другим ребятам их умения выполнять

упражнения. У многих из них внимание еще не устойчиво, поведение и действия выходят из под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Необходимо поощрять самостоятельность детей, их настойчивость, волевые качества.

### Старшая и подготовительная группы (6 -7 годы жизни).

Взросла координация движений, их точность. У некоторых детей встречается импульсивный характер движений, стремление обратить на себя внимание. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия детей уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения.

Дети этого возраста уже могут работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу.

Многие из детей даже выполняют упражнения дома по своей инициативе – их уже привлекает результат упражнений. Уже можно добиваться от детей пластики движений, их красоты, четкости. Словесные указания при том важнее показа упражнений. В основном эти дети хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему. Можно также на вербальном (словесном) уровне работать с дыханием, объясняя, когда делать вдох, а когда выдох. В этом возрасте важно воспитывать интерес у детей к ежедневным занятиям дома.

## **Структура и основные принципы занятий**

### Подготовительная часть урока.

Подготовка организма к основным нагрузкам, настрой детей на работу.

Продолжительность: 1-3 минуты. В зал дети входят под музыку, по команде преподавателя и затем в течение 1-3 минут выполняют маршевые, шаговые упражнения.

Это необходимо для того, чтобы настроиться на работу, сосредоточить внимание на упражнениях и занятии. В марше используются различные виды ходьбы и бега.

Обязателен счет! Затем идет приветствие: и.п. – основная стойка, руки на поясе.

1- поставить п.н. на носок

2- приставить л.н.

3- наклонить голову вперед 4- и.п., аналогично повторить в другую сторону

В подготовительной части урока, решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, упражнений для согласования движений и музыки,

различные виды ходьбы, бега, ритмических танцев, музыкальных игр и других общеразвивающих упражнений.

### Основная часть урока

Основная часть урока занимает большую часть занятия. 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.

Структура основной части урока 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 так далее. И отдельному воздействию на мышцы рук, шеи, ног и т.д.

### Заключительная часть урока

В заключительной части урока решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Сюда входит: спокойная ходьба, упражнения на растяжку, элементы самомассажа, пальчиковая гимнастика, спокойные музыкальные игры, творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации. Необходимо помнить, что для занятий с детьми необходим творческий подход. Тренер должен наизусть знать конспект урока, но элементы творчества присутствовать могут. Необходимо поощрять и хвалить детей, для чего можно использовать небольшие призы (нарисованные, вырезанные картинки и т.д.).

Очень полезно устраивать показательные выступления – для родителей.

Положительный эмоциональный настрой, позитивное отношение к детям на занятиях, улыбка, радость делают урок особенно приятным и эффективным!

### Календарно-тематический план.

Календарное планирование по танцевальному фитнесу для детей средней группы, на 2024-2025 учебный год.

Месяц	<b>1. Вводная часть</b> Диск. Оборудование	<b>2. Основная часть</b> Диск. Оборудование	<b>3. Заключительная часть</b> Диск. Оборудование
Октябрь	«Солдатики» (Диск 1 трек - 1.1)  "Поезд" (Диск 1 трек - 1.6) Музыкальное перестроение (Диск 1 трек – 2.8)	*Полька - хлопушка (Диск 2 трек – 1.1)  *Карлики и великаны (Диск 2 трек – 3.7)	«Рок-н-ролл лежа» (Диск 3 трек – 1.2)  «Ворона» (Диск 3 трек – 2,5)  Массаж головы. (Диск 3 трек- 4.4)
Ноябрь	*Становимся в шеренгу (Фигурки для шеренги)  *У ребят порядок строгий (Диск 1 трек - 1.5)  *Правильная осанка (Диск 1 трек – 3.1)	*Полька - хлопушка (Диск 2 трек – 1.1)  *Танец Короля и принцессы (Диск 2 трек – 1.9. Стул) *Карлики и великаны (Диск 2 трек – 3.7)	*Танец Сулеймана (Диск 3 трек – 4.1) *Сосулька (Диск 3 трек – 1.6) *«Переключка животных». (Диск 3 трек *Раз, два, три, четыре, пять *Танцевальное упражнение с платочком (Диск 3 трек – 4.2) * Гимнастика для глаз. Лиса
Декабрь	*По местам (Фигурки для шеренги) *Поезд (Диск 1 трек - 1.6. Свисток) *Путешествие в волшебный лес (Диск 1 трек – 2.9)	*Часики (Диск 2 трек – 1.2) *В ритме польки (Диск 2 трек – 2.2) *Солдатики (Диск 2 трек – 3.1. Гимнастическая палка)	*Рок-н-ролл лежа (Диск 3 трек – 1.2) *Чебурашка (Диск 3 трек – 1.7) *«Топор». (Диск 3 трек – 2.4) * Дружба *Массаж носа «Поиграем с носиком» * Гимнастика для глаз. Солнышко
Январь	*Слушай сигнал (Фигурки для шеренги, игрушки, бубен) *Хоровод (Диск 1 трек - 1.8) *Веселое путешествие (Диск 1 трек – 3.2)	*Полька добрый жук (Диск 2 трек – 1.3) *Русский лирический (Диск 2 трек – 2.3) *Танец «Настоящая метла» (Диск 2 трек – 3.2. Гимнастическая палка)	*Дельфин (Диск 3 трек – 1.3) *Чайка (Диск 3 трек – 1.8) *«Ворона». (Диск 3 трек – 2.5) * Упражнение №1 *Массаж головы. * Гимнастика для глаз. Медведь

Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Совушка (Диск 1 трек - 1.2)</li> <li>*Строевая комбинация № 1 (Диск 1 трек – 2.1)</li> <li>*Медвежата (Диск 1 трек – 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Муренки (Диск 2 трек – 1.4)</li> <li>*Травушка муравушка (Диск 2 трек – 2.4)</li> <li>*Ходим в шляпах (Диск 2 трек – 3.6. Любой предмет на голову)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рыба – пила (Диск 3 трек – 1.4)</li> <li>*Жаворонок (Диск 3 трек – 1.9)</li> <li>* Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Зайка Белый</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Солдатики (Диск 1 трек - 1.1)</li> <li>*Строевое упражнение с флажками (Диск 1 трек – 2.5. Флажки)</li> <li>*Танцевальный бег по кругу (Диск 1 трек – 3.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Большая стирка (Диск 2 трек – 1.5)</li> <li>*По ниточке (Диск 2 трек – 2.6)</li> <li>*Не уроните шарики (Диск 2 трек – 3.3. Мячи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Кручу – кручу (Диск 3 трек – 1.5)</li> <li>*Лягушка (Диск 3 трек – 2.1)</li> <li>*«Часики» (Диск 3 трек – 2.9)</li> <li>* Упражнение №3</li> <li>* Массаж рук «Поиграем с ручками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Наши глазки</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Кто быстрее из круга (Диск 1 трек - 1.3)</li> <li>*Воробушки и автомобиль (Диск 1 трек - 1.7. Руль)</li> <li>*Веселое путешествие (Диск 1 трек – 3.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ритмический веселый танец (Диск 2 трек – 1.6)</li> <li>*Русские матрешки (Диск 2 трек – 2.7. Мешочки на голову)</li> <li>* Передай мяч ногами (Диск 2 трек – 3.8. Мячи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Сулеймана</li> <li>*Сосулька</li> <li>*«Паровозик» (Диск 3 трек – 3.1)</li> <li>* Упражнение №4</li> <li>* Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Цветочек и бабочка</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Космонавты и летчики (Диск 1 трек - 1.4)</li> <li>*Вейся веночек (Диск 1 трек - 1.9)</li> <li>*Медвежата (Диск 1 трек – 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Карусель (Диск 2 трек – 1.7)</li> <li>*Маленькая страна (Диск 2 трек – 2.8. Шарики)</li> <li>*Тише едешь – дальше будешь (Диск 2 трек – 3.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рок-н-ролл лежа</li> <li>*Чебурашка</li> <li>*«Регулировщик» (Диск 3 трек – 3.4)</li> <li>* Упражнение №5</li> <li>* Кто там топает по крыше?</li> <li>*Гимнастика для глаз. Жук</li> </ul>

Календарное планирование по танцевальному фитнесу для детей 2 младшей группы, на 2024-2025 учебный год.

Месяц	<b>1. Вводная часть</b> Диск. Оборудование	<b>2. Основная часть</b> Диск. Оборудование	<b>3. Заключительная часть</b> Диск. Оборудование
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>*У ребят порядок строгий (Диск 1 трек - 1.5)</li> <li>*Правильная осанка (Диск 1 трек – 3.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Короля и принцессы (Диск 2 трек – 1.9. Стул)</li> <li>*Карлики и великаны (Диск 2 трек – 3.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Большая стирка</li> <li>*Танцевальное упражнение с платочком (Диск 3 трек – 4.2)</li> <li>*Кручу – кручу ( Диск 3 трек-1,5)</li> <li>*Массаж. Паровоз (Диск 3 трек – 4.4)</li> <li>* Гимнастика для глаз. Лиса (Диск 3</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Становимся в шеренгу (Фигурки для шеренги)</li> <li>*У ребят порядок строгий (Диск 1 трек - 1.5)</li> <li>*Правильная осанка (Диск 1 трек – 3.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Полька - хлопушка (Диск 2 трек – 1.1)</li> <li>*Танец Короля и принцессы (Диск 2 трек – 1.9. Стул)</li> <li>*Карлики и великаны (Диск 2 трек – 3.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Сулеймана (Диск 3 трек – 4.1)</li> <li>*Сосулька (Диск 3 трек – 1.6)</li> <li>*«Переключка животных». (Диск 3 трек – 2.2)</li> <li>*Раз, два, три, четыре, пять</li> <li>*Танцевальное упражнение с платочком (Диск 3 трек – 4.2)</li> <li>* Гимнастика для глаз. Лиса</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>*По местам (Фигурки для шеренги)</li> <li>*Поезд (Диск 1 трек - 1.6. Свисток)</li> <li>*Путешествие в волшебный лес (Диск 1 трек – 2.9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Часики (Диск 2 трек – 1.2)</li> <li>*В ритме польки (Диск 2 трек – 2.2)</li> <li>*Солдатики (Диск 2 трек – 3.1. Гимнастическая палка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рок-н-ролл лежа (Диск 3 трек – 1.2)</li> <li>*Чебурашка (Диск 3 трек – 1.7)</li> <li>*«Топор». (Диск 3 трек – 2.4)</li> <li>* Дружба</li> <li>*Массаж носа «Поиграем с носиком»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Солнышко</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Слушай сигнал (Фигурки для шеренги, игрушки, бубен)</li> <li>*Хоровод (Диск 1 трек - 1.8)</li> <li>*Веселое путешествие (Диск 1 трек – 3.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Полька добрый жук (Диск 2 трек – 1.3)</li> <li>*Русский лирический (Диск 2 трек – 2.3)</li> <li>*Танец «Настоящая метла» (Диск 2 трек – 3.2. Гимнастическая палка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Дельфин (Диск 3 трек – 1.3)</li> <li>*Чайка (Диск 3 трек – 1.8)</li> <li>*«Ворона». (Диск 3 трек – 2.5)</li> <li>* Упражнение №1</li> <li>*Массаж головы.</li> </ul>

Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Совушка (Диск 1 трек - 1.2)</li> <li>*Строевая комбинация № 1 (Диск 1 трек – 2.1)</li> <li>*Медвежата (Диск 1 трек – 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Муренки (Диск 2 трек – 1.4)</li> <li>*Травушка муравушка (Диск 2 трек – 2.4)</li> <li>*Ходим в шляпах (Диск 2 трек – 3.6. Любой предмет на голову)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рыба – пила (Диск 3 трек – 1.4)</li> <li>*Жаворонок (Диск 3 трек – 1.9)</li> <li>*«Гуси». (Диск 3 трек – 2.6)</li> <li>* Упражнение №2</li> <li>* Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Зайка Белый</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Солдатики (Диск 1 трек - 1.1)</li> <li>*Строевое упражнение с флажками (Диск 1 трек – 2.5. Флажки)</li> <li>*Танцевальный бег по кругу (Диск 1 трек – 3.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Большая стирка (Диск 2 трек – 1.5)</li> <li>*По ниточке (Диск 2 трек – 2.6)</li> <li>*Не уроните шарики (Диск 2 трек – 3.3. Мячи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Кручу – кручу (Диск 3 трек – 1.5)</li> <li>*Лягушка (Диск 3 трек – 2.1)</li> <li>*«Часики» (Диск 3 трек – 2.9)</li> <li>* Упражнение №3</li> <li>* Массаж рук «Поиграем с ручками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Наши глазки</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Космонавты и летчики (Диск 1 трек - 1.4)</li> <li>*Вейся веночек (Диск 1 трек - 1.9)</li> <li>*Медвежата (Диск 1 трек – 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Карусель (Диск 2 трек – 1.7)</li> <li>*Маленькая страна (Диск 2 трек – 2.8. Шарики)</li> <li>*Тише едешь – дальше будешь (Диск 2 трек – 3.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рок-н-ролл лежа</li> <li>*Чебурашка</li> <li>*«Регулировщик» (Диск 3 трек – 3.4)</li> <li>* Упражнение №5</li> <li>* Кто там топает по крыше?</li> <li>* Гимнастика для глаз. Жук</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Разойдись и становись (Диск 1 трек – 2.7)</li> <li>*Строевое упражнение с цветами (Диск 1 трек – 2.5. Цветы)</li> <li>*Путешествие в волшебный лес (Диск 1 трек – 2.9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Веселый слоненок (Диск 2 трек – 1.8)</li> <li>*Аист на крыш (Диск 2 трек – 2.9)</li> <li>* Передай мяч ногами (Диск 2 трек – 3.8. Мячи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Дельфин</li> <li>*Чайка</li> <li>*«Петух» (Диск 3 трек – 3.5)</li> <li>* Упражнение №6</li> <li>* Черепаха</li> <li>* Гимнастика для глаз. Жук</li> </ul>

Календарное планирование по танцевальному фитнесу для детей старшей и подготовительной к школе группы, на 2024-2025 учебный год.

Месяц	<b>1. Вводная часть</b> Диск. Оборудование	<b>2. Основная часть</b> Диск. Оборудование	<b>3. Заключительная часть</b> Диск. Оборудование
Октябрь	«Солдатики» (Диск 1 трек - 1.1)  "Поезд" (Диск 1 трек - 1.6) Музыкальное перестроение (Диск 1 трек – 2.8)	*Полька - хлопушка (Диск 2 трек – 1.1)  *Карлики и великаны (Диск 2 трек – 3.7)	«Рок-н-ролл лежа» (Диск 3 трек – 1.2)  «Ворона» (Диск 3 трек – 2,5)  Массаж головы. (Диск 3 трек- 4.4)
Ноябрь	*Становимся в шеренгу (Фигурки для шеренги)  *У ребят порядок строгий (Диск 1 трек - 1.5)  *Правильная осанка (Диск 1 трек – 3.1)	*Полька - хлопушка (Диск 2 трек – 1.1)  *Танец Короля и принцессы (Диск 2 трек – 1.9. Стул) *Карлики и великаны (Диск 2 трек – 3.7)	*Танец Сулеймана (Диск 3 трек – 4.1) *Сосулька (Диск 3 трек – 1.6) *«Переключка животных». (Диск 3 трек *Раз, два, три, четыре, пять *Танцевальное упражнение с платочком (Диск 3 трек – 4.2) * Гимнастика для глаз. Лиса
Декабрь	*По местам (Фигурки для шеренги) *Поезд (Диск 1 трек - 1.6. Свисток) *Путешествие в волшебный лес (Диск 1 трек – 2.9)	*Часики (Диск 2 трек – 1.2) *В ритме польки (Диск 2 трек – 2.2) *Солдатики (Диск 2 трек – 3.1. Гимнастическая палка)	*Рок-н-ролл лежа (Диск 3 трек – 1.2) *Чебурашка (Диск 3 трек – 1.7) *«Топор». (Диск 3 трек – 2.4) * Дружба *Массаж носа «Поиграем с носиком» * Гимнастика для глаз. Солнышко
Январь	*Слушай сигнал (Фигурки для шеренги, игрушки, бубен) *Хоровод (Диск 1 трек - 1.8) *Веселое путешествие (Диск 1 трек – 3.2)	*Полька добрый жук (Диск 2 трек – 1.3) *Русский лирический (Диск 2 трек – 2.3) *Танец «Настоящая метла» (Диск 2 трек – 3.2. Гимнастическая палка)	*Дельфин (Диск 3 трек – 1.3) *Чайка (Диск 3 трек – 1.8) *«Ворона». (Диск 3 трек – 2.5) * Упражнение №1 *Массаж головы. * Гимнастика для глаз. Медведь

Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Совушка (Диск 1 трек - 1.2)</li> <li>*Строевая комбинация № 1 (Диск 1 трек – 2.1)</li> <li>*Медвежата (Диск 1 трек – 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Муренки (Диск 2 трек – 1.4)</li> <li>*Травушка муравушка (Диск 2 трек – 2.4)</li> <li>*Ходим в шляпах (Диск 2 трек – 3.6. Любой предмет на голову)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рыба – пила (Диск 3 трек – 1.4)</li> <li>*Жаворонок (Диск 3 трек – 1.9)</li> <li>* Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Зайка Белый</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Солдатики (Диск 1 трек - 1.1)</li> <li>*Строевое упражнение с флажками (Диск 1 трек – 2.5. Флажки)</li> <li>*Танцевальный бег по кругу (Диск 1 трек – 3.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Большая стирка (Диск 2 трек – 1.5)</li> <li>*По ниточке (Диск 2 трек – 2.6)</li> <li>*Не уроните шарики (Диск 2 трек – 3.3. Мячи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Кручу – кручу (Диск 3 трек – 1.5)</li> <li>*Лягушка (Диск 3 трек – 2.1)</li> <li>*«Часики» (Диск 3 трек – 2.9)</li> <li>* Упражнение №3</li> <li>* Массаж рук «Поиграем с ручками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Наши глазки</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Кто быстрее из круга (Диск 1 трек - 1.3)</li> <li>*Воробушки и автомобиль (Диск 1 трек - 1.7. Руль)</li> <li>*Веселое путешествие (Диск 1 трек – 3.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ритмический веселый танец (Диск 2 трек – 1.6)</li> <li>*Русские матрешки (Диск 2 трек – 2.7. Мешочки на голову)</li> <li>* Передай мяч ногами (Диск 2 трек – 3.8. Мячи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Танец Сулеймана</li> <li>*Сосулька</li> <li>*«Паровозик» (Диск 3 трек – 3.1)</li> <li>* Упражнение №4</li> <li>* Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»</li> <li>* Гимнастика для глаз. Цветочек и бабочка</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Космонавты и летчики (Диск 1 трек - 1.4)</li> <li>*Вейся веночек (Диск 1 трек - 1.9)</li> <li>*Медвежата (Диск 1 трек – 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Карусель (Диск 2 трек – 1.7)</li> <li>*Маленькая страна (Диск 2 трек – 2.8. Шарики)</li> <li>*Тише едешь – дальше будешь (Диск 2 трек – 3.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рок-н-ролл лежа</li> <li>*Чебурашка</li> <li>*«Регулировщик» (Диск 3 трек – 3.4)</li> <li>* Упражнение №5</li> <li>* Кто там топает по крыше?</li> <li>*Гимнастика для глаз. Жук</li> </ul>

## Ожидаемый результат

Обучение детей танцевальному фитнесу с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

1. Всестороннему гармоничному развитию ребенка.
2. Развиваются двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности.
3. Повышается интерес к физической культуре;
4. Закрепляются знания о здоровом образе

Кроме того, на занятиях по детскому танцевальному фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

### Критерии отслеживания результативности освоения программы.

#### Уровни освоения программы в младшей группе.

Высокий уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с по предварительному показу инструктора. Может контролировать действия других. Следит за осанкой. Соблюдает правила игры.

Средний уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Активно осваивает новые упражнения.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх и танцах.

#### Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений .



