



Утверждаю
Заведующий МОУ Центра
развития ребенка № 2
Центрального района Волгограда
Н. В. Обухова

Принята на педагогическом Совете №_1_ «_29_»_августа_2025_г.

Заведующий МОУ Центра развития ребенка № 2 _____ Н.В.Обухова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Гармония движения»
срок реализации программы: октябрь 2025 – май 2026
(возраст обучающихся 6-7 лет)

Автор – разработчик:
Инструктор по физической культуре
Борисова С. А.

Волгоград
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

1. Актуальность
2. Цель и задачи
3. Место занятий кружка в учебном плане
4. Привлекательность программы

II. Результативность работы

III. Методы контроля усвоения программного материала

1. Педагогический анализ развития физических способностей детей (диагностика)

IV. Содержание программы:

1. Задачи обучения деятельности детей подготовительной группы
2. Перспективный план
3. Рабочий план-график занятий по фитнес-аэробике для детей подготовительной группы
4. Методическое обеспечение

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей. Это один из наиболее «здоровых» видов деятельности, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложна в координационном и физическом отношении.

Наши занятия по фитнес-аэробике самый лучший способ приучить ребенка к здоровому образу жизни. Регулярные занятия позволяют развивать у занимающихся физические качества, такие как, ловкость, гибкость, выносливость, координацию. У физически развитых детей лучше развит аппетит, кроме того, фитнес позволяет предотвратить такие распространенные заболевания как плоскостопие и нарушение осанки, решить проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепить сердечно - сосудистую систему.

Программа систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол - гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Рабочая программа кружка «Гармония движения», разработанная на основе программы Н.А. Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» с использованием учебно-методических пособий Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников и А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников» представляет вариант реализации нетрадиционных методов и специфических задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

На наших занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные и тематические игры. Программа предназначена для занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Форма организация детей - подгруппа. Длительность занятий – 30 минут.

Цель занятий: развитие физических качеств, в частности таких как, ловкость, гибкость и координация движений, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи обучения:

Оздоровительные:

- 1) воспитание правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 2) гармоничное развитие основных мышечных групп;
- 3) повышение общей работоспособности и функциональной подготовленности детей;
- 4) повышение двигательной активности.

Общепедагогические:

- 1) развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, улучшение координации движений;
- 2) музыкально-двигательная подготовка: развитие музыкальности, чувства ритма и выразительности движений;
- 3) формирование двигательных умений и навыков;
- 4) формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни;
- 5) развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Место занятий по фитнес-аэробике в учебном плане

В учебном плане для детей подготовительной группы отводится одно занятие по фитнес-аэробике в неделю во вторую половину дня. С целью осуществления индивидуального подхода к

детям и личностно-ориентированного взаимодействия педагога и ребенка занятия по фитнес-аэробике проводятся по подгруппам.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Количество занятий: в неделю – 4 занятия, в год – 32 занятия.

Возраст детей – 6-7 лет подготовительная к школе группа.

Привлекательность программы

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно - важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В детском фитнесе есть несколько **направлений**:

- **Зверобика** - аэробика подражательного характера, веселая и интересная детям среднего возраста; развивает воображение и фантазию.
- **Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе.**
- **Упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики нарушений сводов стопы.**
- **Подвижные игры, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.**
- **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА детей.
- **Танцевальные упражнения** (элементы ритмики).
- **Элементы хореографии.**

Предлагаемые разнообразные техники и приемы, в том числе и нетрадиционные способствуют развитию у детей двигательной активности, ловкости, гибкости и координации движений. Темы занятий подобраны с учетом возрастных особенностей детей.

II. РЕЗУЛЬТАТАМИ работы кружка «Детский фитнес» должны стать:

- активность и самостоятельность детей в двигательной деятельности;
- умение передавать в движениях свои чувства с помощью различных средств выразительности.

<i>Ожидаемые</i>	<i>результаты</i>	<i>и</i>	<i>способы</i>	<i>их</i>	<i>проверки.</i>
К концу	года	обучения	воспитанник		умеет:
➤ ходить ритмично	под музыку	с выполнением	различных заданий;		
➤ выполнять несложные связки ОРУ (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);	под музыку без предметов и с предметами				
➤ бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;					
➤ знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;					
➤ выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);					
➤ ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;					
➤ выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;					
➤ осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;					
➤ владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);					
➤ сочетать двигательные упражнения с дыханием;					

➤ выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ (ДИАГНОСТИКА)

Педагогический анализ развития физических способностей детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

Педагогическая диагностика детей осуществляется на основе критериев, разработанных Т.А. Тарасовой («Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»).

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

- показательные выступления на праздниках и мероприятиях детского сада;
- участие воспитанников кружка в городских, областных, региональных конкурсах и фестивалях.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- **3 балла (высокий уровень)** – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- **2 балла (средний уровень)** – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- **1 балл (низкий уровень)** – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении.

Задания для детей 6-7 лет.

1. Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позу с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

2. Ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной вперед. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

3. Ребенок должен поразить цель размером 25*25 см с расстояния 1,5 м.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и развития двигательных способностей.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Мы определяем гибкость детей тестом «Наклон вперед». Тест проводится воспитателем и инструктором по ФК. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по ФК по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

Скоростные качества. Быстрота – способность выполнить двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Оцениваются скоростные качества в беге на 30 м. задание проводится на беговой дорожке. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком. В это время воспитатель стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Скоростно-силовые качества. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Определить скоростно-силовые качества можно в прыжке в длину с места. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги». Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи обучения:

- 1) Воспитание правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 2) гармоничное развитие основных мышечных групп;
- 3) повышение общей работоспособности и функциональной подготовленности детей;
- 4) повышение двигательной активности;
- 5) развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, улучшение координации движений;
- 6) музыкально-двигательная подготовка: развитие музыкальности, чувства ритма и выразительности движений;
- 7) формирование двигательных умений и навыков;
- 8) формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни;
- 9) развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Решение представленных выше задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Перспективный план:

№	Содержание занятия	Время выполнения
1.	Вводное занятие. «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика» - презентация с использованием мультимедийного оборудования. Обучение правильной посадки на фитболе. История развития аэробики.	Октябрь
2.	Общая физическая подготовка. Обучение правильной посадки и различным и. п. на фитболе. Игры.	Ноябрь
3.	Общая физическая подготовка.	Декабрь

	Обучение базовым шагам. Особенности выполнения основных движений в аэробике. Хореографическая подготовка. Обучение упражнениям на фитболе. Эстафеты.	
4.	Основные виды перемещений в аэробике. Хореографическая подготовка. Обучение базовым шагам с движением рук. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы. Игры с фитбол-мячами.	Январь
5.	Разучивание связок из базовых шагов. Простейшие комбинации для занятий аэробикой. Общая физическая подготовка. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры с фитболами.	Февраль
6.	Хореографическая подготовка. Элементы гимнастики. Совершенствование техники упражнений ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Игры.	Март
7.	Стретчинг. Профилактика сколиоза и плоскостопия: упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей. Совершенствования двигательной композиции по фитбол-гимнастике.	Апрель
8.	Составление и изучение нового комплекса. Психо - физиология ребенка (беседы, подвижные и тематические игры). Элементы гимнастики. Упражнения с фитболами. Совершенствование изученной композиции.	Май

Рабочий план-график занятий по фитнес-аэробике.

№	Содержание занятия	Время выполнения	Задачи	Физические упражнения
1.	Вводное занятие. Ознакомление детей с содержанием занятий и с техникой безопасности. История развития аэробики. Общая физическая подготовка. Обучение правильной посадки и различным и. п. на фитболе. Игры.	Октябрь	- дать определение понятия «аэробика», особенности проведения занятий по аэробике; - научить правильной посадки и и. п. на фитболе.	Ходьба, бег, выпады, наклоны, прыжки, упражнения на развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры средней интенсивности. Широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений.
2.	Общая физическая подготовка. Обучение базовым шагам.	Ноябрь	- ознакомить занимающихся с техникой выполнения базовых шагов аэроби-	1. Подъем колена. 2. Прыжок ноги врозь – ноги вместе. 3. Выпад.

	<p>Особенности выполнения основных движений в аэробике. Хореографическая подготовка. Обучение упражнениям на фитболе. Эстафеты. Занятие на тренажерах «Путешествие в страну тренажерии».</p>		<p>ки; - ознакомить детей с хореографией: позиции ног и рук; - обучить элементарным упражнениям на фитболе.</p>	<p>5. Шаг. 6. Бег. 7. Скип и тд. Проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация.</p>
3.	<p>Основные виды перемещений в аэробике. Хореографическая подготовка. Обучение базовым шагам с движением рук. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы. Игры с фитбол-мячами.</p>	Декабрь	<p>- ознакомить занимающихся с основными перемещениями в аэробике; - ознакомить занимающихся с техникой выполнения базовых шагов с движением рук; - разучить игры с фитболами.</p>	<p>Ходьба: – размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.); – сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками; – ходьба с хлопками; – ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали); – основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике; Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе. Подскоки и прыжки: – на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны); – с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд); – сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.</p>
4.	<p>Разучивание связок из базовых шагов. Простейшие комбинации для занятий аэробикой. Общая физическая подготовка. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры с фитболами.</p>	Январь	<p>- разучить с занимающимися «связки» состоящие из двух, четырех базовых шагов аэробики различными методами; - развить основные физические качества; - закреплять разученные ранее по-</p>	<p>Ходьба, бег, выпады, наклоны, прыжки. Профилактика нарушений осанки. Подвижные игры с фитболами.</p>

	Занятие на тренажерах «В гости к тренажеру»		движные игры с фитболами.	
5.	Основные виды перемещений в аэробике. Общая физическая подготовка. Элементы гимнастики. Подвижные игры.	Февраль	- ознакомить занимающихся с техникой выполнения базовых шагов с движением рук; - развить основные физические качества;	– основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике; Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры с фитболами.
6.	Хореографическая подготовка. Элементы гимнастики. Совершенствование техники упражнений ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Игры.	Март	- обучать занимающихся элементам хореографии; -совершенствовать технику ранее изученных упражнений.	Хореография у станка. Сюжетные игры.
7.	Стретчинг. Профилактика сколиоза и плоскостопия: упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей. Совершенствования двигательной композиции по фитнес-аэробике.	Апрель	- развивать гибкость; - профилактика сколиоза и плоскостопия; - совершенствовать разученную композицию.	Упражнения для развития гибкости и укрепления мышц спины и нижних конечностей.
8.	Совершенствование изученной композиции. Общая физическая подготовка. Игры-эстафеты. Диагностика.	Май	-совершенствовать изученную композицию; - продолжать развивать основные физические качества.	Комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, ловкости. Игры различной интенсивности.

Методическое обеспечение:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. / Под.ред Е.С. Крючек - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Горцев, Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. – 320 с.
4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2010.
5. Купер, К. Аэробика дня хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 102 с.
6. Купер, К. Новая аэробика: Методическое пособие / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 78 с.
7. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение-Владос, 1994. – 89 с.
8. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева.- М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
9. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: Речь, 2002. - 176 с.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». - СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2008.
11. Сулим Е.В. детский фитнес. Физкультурные занятия для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2014 – 160 с.
12. Теория и методика ФК: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 176 с.
14. Теория методика физической культуры: Учеб.для ин-ов физ. культуры / Под ред. Л.П Матвеева - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 549 с.
15. Фитнес-спорт: Учебник / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
16. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: Учебное пособие /Под редакцией Н.А. Фоминой.–Волгоград, 2006

