

Тюменская область, село Омутинское, ул.Зятыкова 36

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ЛЕТЫЙ "СКАКА"**

Заведующий
детской библиотеки
С. 
Приказ от 28.08.2018

Составитель программы:
воспитатель МАОУ ДОД
детский сад «Сказка»
Коверчик Кристина Валериевна

с. Омутинское, 2026 г.

Пояснительная записка

Физическое развитие является одной из важнейших составляющих гармоничного развития ребёнка дошкольного возраста. Движение — естественная потребность ребёнка, а двигательная активность является основой укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования уверенности в себе и положительного эмоционального состояния.

Современная система дошкольного образования ориентирована на создание условий для полноценного физического, психического и социального развития ребёнка. Особое значение при этом имеет организация разнообразной двигательной деятельности, которая не только способствует укреплению здоровья, но и доставляет детям радость, создаёт положительный эмоциональный настрой и формирует устойчивый интерес к физической культуре.

Программа физкультурно-спортивной направленности «В ритме движения» разработана с учётом возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста и направлена на повышение двигательной активности посредством сочетания элементов детского фитнеса, танцевальной аэробики и музыкально-ритмических игр.

Занятия по программе помогают ребёнку почувствовать радость движения, учат владеть своим телом, ориентироваться в пространстве, согласовывать движения с музыкой, взаимодействовать со сверстниками. Двигательная деятельность становится для детей не только способом физического развития, но и средством самовыражения, общения и эмоциональной разрядки.

Программа «В ритме движения» создаёт условия для формирования у дошкольников интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, развития физических качеств и двигательных навыков, а также воспитания организованности, самостоятельности, целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена необходимостью повышения двигательной активности детей дошкольного возраста и формирования у них устойчивого интереса к физической культуре.

В современных условиях всё чаще отмечается снижение двигательной активности детей: увеличение времени, проводимого перед экранами, ограничение пространства для свободной игры, высокая академическая нагрузка даже на дошкольном этапе. Это приводит к ослаблению мышечного корсета, нарушениям осанки, снижению общей выносливости и координации. Современные дети нуждаются в разнообразных, эмоционально привлекательных формах двигательной деятельности, которые позволяют сочетать физическое развитие с удовольствием от движения.

Физкультурно-спортивная программа «В ритме движения» отвечает актуальным потребностям дошкольного образования: она помогает восполнить дефицит движения, сформировать у детей положительное отношение к физической активности, развить базовые двигательные навыки и укрепить здоровье. Интеграция танцевальной аэробики и музыкально-ритмических игр делает занятия эмоционально насыщенными, способствует развитию чувства ритма, музыкальности, артистизма и творческой импровизации — качеств, важных для целостного становления личности.

Особую ценность программа представляет в контексте задач современного дошкольного образования: формирование культуры здорового образа жизни, развитие самостоятельности и инициативности, воспитание доброжелательных отношений в коллективе. Для педагога программа служит инструментом реализации игрового подхода — ключевого в работе с дошкольниками, — и позволяет органично сочетать обучение и игру, нагрузку и отдых, индивидуальные и коллективные формы деятельности. Музыкальное сопровождение повышает эмоциональный отклик детей, помогает поддерживать интерес к занятиям и создаёт положительную мотивацию к двигательной активности.

Новизна и отличительная особенность программы.

Новизна физкультурно-спортивной программы «В ритме движения» заключается в комплексном сочетании трёх современных и эмоционально привлекательных для дошкольников направлений двигательной активности: детского фитнеса, танцевальной аэробики и музыкально-

ритмических игр. Такое сочетание позволяет сделать занятия дополнительного образования более разнообразными, динамичными и интересными для детей.

Новизна также заключается в создании условий, при которых каждый ребёнок может проявить двигательную инициативу, самостоятельность и творческую активность, постепенно усложняя движения и комбинации в соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Отличительной особенностью программы является использование музыки и игровых приёмов, как средств мотивации детей к двигательной деятельности. Под музыкальное сопровождение дети выполняют общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, ритмические комбинации, элементы фитнеса, участвуют в подвижных и музыкально-ритмических играх. Дети не просто выполняют физические упражнения, а учатся двигаться в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального произведения. При этом физическая нагрузка сочетается с игровыми и танцевальными элементами.

Отличительной особенностью программы «В ритме движения» является:

- комплексный подход — объединение детского фитнеса, танцевальной аэробики и музыкально-ритмических игр в рамках одной программы;
- музыкально-двигательная направленность — выполнение упражнений под музыку с учётом её ритма, темпа и характера;
- игровая форма занятий — использование игровых сюжетов, образных упражнений, музыкальных игр и двигательных заданий;
- эмоциональная привлекательность — занятия проходят в активной, позитивной атмосфере и поддерживают естественную потребность дошкольников в движении;
- доступность упражнений — содержание адаптировано к возрастным и физическим возможностям детей 5–7 лет;
- постепенное усложнение — от простых движений и упражнений к танцевальным элементам и фитнес-комбинациям;
- развитие не только физических, но и психических качеств — внимания, памяти, быстроты реакции, чувства ритма, пространственной ориентации и самоконтроля;
- возможность творческого самовыражения — детям предлагается самостоятельно придумывать движения, повторять и изменять двигательные комбинации;
- сочетание индивидуальной и коллективной деятельности — упражнения выполняются самостоятельно, в парах, подгруппах и всей группой;
- отсутствие ориентации только на спортивный результат — основное внимание уделяется интересу ребёнка к движению, его активности, положительным эмоциям и личному прогрессу.

Таким образом, программа «В ритме движения» отличается от традиционных физкультурных занятий тем, что превращает двигательную деятельность в яркое музыкально-ритмическое путешествие, где физическое развитие сочетается с игрой, танцем, творчеством и положительными эмоциями.

Практическая значимость программы

Практическая значимость программы заключается в комплексном воздействии двигательной и музыкально-ритмической деятельности на развитие ребёнка. Программа:

- укрепляет здоровье и повышает двигательную активность детей;
- развивает основные физические качества: силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость;
- совершенствует координацию движений и равновесие;
- развивает чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой;
- формирует правильную осанку и культуру движений;
- способствует развитию пространственной ориентации;
- повышает уверенность ребёнка в своих двигательных возможностях;
- способствует снятию эмоционального напряжения;
- развивает внимание, память и способность быстро реагировать на сигналы;
- формирует умение действовать в коллективе и соблюдать правила игры;
- воспитывает самостоятельность, организованность и целеустремлённость;

- создаёт положительный эмоциональный настрой и интерес к физической культуре;
- формирует предпосылки здорового образа жизни.

Категория воспитанников: для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Срок реализации программы – с 01 октября по 30 апреля

Режим проведения занятий: 1 занятие в неделю, всего 28 занятий. Продолжительность занятия 30 минут.

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповые

Цель: формирование основ здорового образа жизни и развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста посредством детского фитнеса, танцевальной аэробики и музыкально-ритмических игр.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды;
- развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы через дозированные физические нагрузки.

Образовательные:

- обучать элементарным движениям детского фитнеса и танцевальной аэробики;
- учить выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом и темпом;

Развивающие:

- стимулировать творческое мышление и способность к двигательной импровизации;
- развивать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность и ответственность;
- формировать умение действовать в команде;

Содержание программы включает три взаимосвязанных направления.

1. Детский фитнес. Включает доступные для дошкольников упражнения на развитие силы, гибкости, координации, равновесия и выносливости. Используются элементы игровой гимнастики, упражнения с собственным весом, фитнес-упражнения с различным спортивным инвентарём.

2. Танцевальная аэробика. Предусматривает разучивание простых танцевальных движений и двигательных комбинаций под музыку. Дети учатся согласовывать движения рук, ног и корпуса с музыкальным сопровождением, изменять характер и интенсивность движений в зависимости от темпа музыки.

3. Музыкально-ритмические игры. Игры направлены на развитие чувства ритма, слухового и двигательного внимания, быстроты реакции, координации и умения действовать по сигналу. Игровые задания помогают детям закреплять двигательные навыки в эмоционально привлекательной форме.

Методы проведения занятия:

- **Словесные:** объяснения, пояснения, указания, беседы о здоровье и движении, обсуждение ощущений после упражнений.
- **Наглядные:** показ упражнений педагогом, использование картинок, схем, видеофрагментов (по возможности), демонстрация игровых образов.
- **Практические:** выполнение упражнений, отработка танцевальных связок.
- **Игровые:** музыкально-ритмичные игры, ролевые задания, игровые эстафеты, творческие задания на импровизацию.

Занятие может включать следующие этапы:

Музыкальная разминка — подготовка организма к физической нагрузке, постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Фитнес-блок — выполнение упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и координации движений.

Танцевально-аэробный блок — разучивание и выполнение танцевальных движений и двигательных комбинаций под музыкальное сопровождение.

Музыкально-ритмические игры — закрепление двигательных навыков, развитие чувства ритма, внимания, быстроты реакции и умения действовать по сигналу.

Заминка и восстановительные упражнения — постепенное снижение двигательной активности, восстановление дыхания и переход к спокойному состоянию.

Рефлексия — краткое обсуждение эмоционального состояния детей, их впечатлений и результатов занятия.

В зависимости от темы занятия и основной техники, определённой перспективным планом программы «В ритме движений», содержание и последовательность структурных этапов могут варьироваться. Не каждое занятие включает все перечисленные элементы. Выбор упражнений, игр и видов двигательной деятельности определяется целью и программным содержанием конкретного занятия.

Таким образом, структура каждого занятия является вариативной и определяется его темой, целью, программным содержанием и основной техникой, предусмотренной перспективным планом.

Ожидаемый результат

В результате освоения программы у детей:

- повысится интерес к двигательной деятельности;
- сформируются и совершенствуются основные двигательные навыки;
- улучшатся координация, ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость;
- улучшится чувство равновесия и пространственная ориентация;
- сформируется умение выполнять движения в соответствии с ритмом и темпом музыки;
- разовьётся музыкально-двигательная память;
- дети научатся выполнять простые танцевальные и фитнес-комбинации;
- повысится самостоятельность при выполнении упражнений;
- сформируется умение взаимодействовать со сверстниками;
- будут развиваться внимание, быстрота реакции и самоконтроль;
- сформируется положительное отношение к физической культуре и активному образу жизни;
- повысится уверенность детей в своих физических возможностях.

Реализация программы «В ритме движений» позволит создать условия для гармоничного физического и эмоционального развития дошкольников, сделать двигательную активность разнообразной, интересной и доступной каждому ребёнку. Через движение, музыку и игру дети будут не только развивать свои физические способности, но и учиться сотрудничать, проявлять инициативу, преодолевать трудности и получать удовольствие от активной деятельности.

Диагностическая карта кружка «В ритме движения»

Н – начало года **К** – конец года

Для оценки динамики физического развития можно использовать трёхбалльную систему:

- 1 балл — навык не сформирован, ребёнок испытывает значительные затруднения;
- 2 балла — навык сформирован частично, выполняет действие с помощью педагога;
- 3 балла — навык сформирован, ребёнок выполняет упражнение самостоятельно и уверенно.

Оцениваемые показатели:

№	Ф. И. реб	Координация движений	Чувство ритма	Гибкость	Ловкость	Сила	Выносливость	Равновесие	Уровень развития
---	-----------	----------------------	---------------	----------	----------	------	--------------	------------	------------------

	ёнк а	ий																
1		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н
2																		
....																		

Уровни развития:

7–12 баллов — низкий уровень;

13–18 баллов — средний уровень;

19–23 балла — высокий уровень.

Диагностика физической подготовленности воспитанников проводится с использованием диагностического инструментария Е. М. Каранец и Н. Э. Власенко. Оценка осуществляется на начальном и итоговом этапах реализации программы и направлена на выявление динамики развития основных физических качеств и двигательных способностей детей 6–7 лет.

Перспективный план занятий кружка «В ритме движения»

№	Тема занятия	Техника / вид двигательной деятельности	Программное содержание
ОКТАБРЬ			
1	«Мы начинаем двигаться!»	Игровая разминка, общеразвивающие упражнения	Познакомить детей с программой кружка; вызвать интерес к двигательной деятельности; развивать координацию, внимание, умение выполнять движения по показу педагога.
2	«Весёлая зарядка»	Детский фитнес	Учить выполнять основные фитнес-упражнения; развивать силу, гибкость, ловкость; формировать правильную осанку и привычку начинать занятие с разминки.
3	«Ритм и движение»	Музыкально-ритмические упражнения	Учить согласовывать движения с ритмом музыки; развивать слуховое внимание, чувство ритма и координацию.
4	«Танцуем вместе»	Танцевальная аэробика	Разучить простые танцевальные движения; учить выполнять их последовательно под музыку; развивать пластичность и эмоциональную выразительность.
НОЯБРЬ			
5	«Спортивные выпускники»	Фитнес-упражнения	Совершенствовать навыки приседания, наклонов, прыжков, ходьбы и бега; развивать силу и выносливость.
6	«Музыкальная разминка»	Ритмическая гимнастика	Учить выполнять комплекс упражнений под музыкальное сопровождение; развивать координацию движений и чувство темпа.
7	«Прыжки под музыку»	Фитнес-аэробика, прыжковые упражнения	Совершенствовать технику прыжков; развивать быстроту, ловкость и координацию; учить правильно приземляться.
8	«Весёлый танцевальный марафон»	Танцевальная аэробика	Закреплять изученные танцевальные движения; учить объединять их в простые комбинации; развивать выносливость и чувство ритма.
ДЕКАБРЬ			
9	«Мы ловкие и	Игровой фитнес	Развивать быстроту реакции, ловкость и

	быстрые»			ориентировку в пространстве; совершенствовать выполнение движений по сигналу.
10	«Повторяй за мной!»		Ритмическая гимнастика	Развивать двигательную память; учить точно повторять последовательность движений за педагогом; совершенствовать координацию.
11	«Фитнес с мячом»		Упражнения с мячом	Познакомить с простыми фитнес-упражнениями с мячом; развивать ловкость, координацию и силу рук.
12	«Танцевальная карусель»		Танцевальная аэробика	Учить изменять характер движений в зависимости от темпа музыки; развивать пластичность, ритмичность и эмоциональную выразительность.
ЯНВАРЬ				
13	«Сильные ножки»		Фитнес для развития силы ног	Укреплять мышцы ног; совершенствовать приседания, выпады, подьёмы на носки; развивать силу и равновесие.
14	«Музыка нас зовёт»		Музыкально-ритмические игры	Развивать умение начинать и прекращать движения по музыкальному сигналу; совершенствовать внимание и быстроту реакции.
15	«Фитнес-зверята»		Образные фитнес-упражнения	Выполнять движения, имитирующие животных; развивать силу, гибкость, координацию и воображение; поддерживать интерес к занятиям.
16	«Танцуем как настоящие артисты»		Танцевальная аэробика	Закреплять основные танцевальные движения; учить выполнять небольшую комбинацию синхронно с группой.
ФЕВРАЛЬ				
17	«Весёлые обручи»		Фитнес с обручем	Учить выполнять упражнения с обручем; развивать координацию, гибкость, ловкость и пространственную ориентацию.
18	«Ритмический калейдоскоп»		Музыкально-ритмическая гимнастика	Учить сочетать движения рук и ног; развивать чувство ритма, двигательную память и внимание.
19	«Преодолеваем препятствия»		Фитнес-полоса препятствий	Развивать ловкость, быстроту, равновесие и смелость; совершенствовать навыки лазания, перешагивания, прыжков и бега.
20	«Танцевальная переменка»		Танцевальная аэробика	Разучивать новые танцевальные элементы; развивать координацию, пластичность и способность двигаться в заданном темпе.
МАРТ				
21	«Сильные, ловкие, смелые»		Круговая фитнес-тренировка	Закреплять различные виды физических упражнений; развивать основные физические качества; учить самостоятельно переходить от одного задания к другому.
22	«Стоп! Музыка!»		Музыкальная игра с остановками	Развивать слуховое внимание и быстроту реакции; учить мгновенно изменять характер двигательной активности по музыкальному сигналу.
23	«Фитнес с лентами»		Ритмическая гимнастика с лентами	Познакомить с упражнениями с гимнастическими лентами; развивать гибкость, координацию и выразительность движений.
24	«Танцуют все!»		Танцевальная аэробика	Совершенствовать ранее изученные танцевальные комбинации; развивать выносливость, ритмичность и умение двигаться в коллективе.

АПРЕЛЬ				
25	«Равновесие и координация»		Баланс-фитнес	Совершенствовать навыки сохранения равновесия; развивать координацию, устойчивость и концентрацию внимания.
26	«Весёлый фитнес»		Комплекс фитнес-упражнений	Закреплять технику основных фитнес-упражнений; развивать силу, гибкость, ловкость и выносливость.
27	«Праздник движения»		Музыкально-спортивная программа	Закреплять освоенные упражнения, танцевальные движения и игры; создавать ситуацию успеха; развивать самостоятельность и уверенность детей.
28	«В ритме движений»		Итоговое занятие: фитнес, танцевальная аэробика, музыкальные игры	Обобщить и закрепить знания и двигательные навыки, полученные в течение года; продемонстрировать индивидуальные и коллективные достижения детей; формировать устойчивый интерес к физической культуре и активному образу жизни.

Список использованной литературы

1. Морозова Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 167 с.
2. Завьялова Т. П., Стародубцева И. В. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 350 с.
3. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник. — Минск: Вышэйшая школа, 2021. — 278 с.
4. Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: учебное пособие. — М.: Дрофа, 2014. — 187 с.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). — М.: Владос, 2001. — 128 с.
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: Детство-Пресс.
7. Харченко Т. Е. Спортивные праздники в детском саду. — 2-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2017. — 128 с.
8. Токаева Т. Э. Мир физической культуры и здоровья: пособие по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников. — Пермь: Книжный мир, 2002. — 160 с.
9. Сулим Е. В. Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 5–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 224 с.
10. Рыбкина О. Н. Фитнес в детском саду: программа и конспекты. — М.: Учитель, 2015. — 104 с.
11. Анацкая Ю. Ю. Детский фитнес — оздоровительно-физкультурное средство дошкольников / под ред. З. И. Тюмасевой. — Челябинск: Цицеро, 2015. — 80 с.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ»: Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: Детство-Пресс, 2014. — 352 с.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: учебное пособие. — СПб.: Детство-Пресс, 2010. — 384 с.
14. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2–7 лет. — СПб.: Детство-Пресс, 2021. — 112 с.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «В ритме движения»
(6-7 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Практическое занятие	Количество занятий всего
1	«Мы начинаем двигаться!»	1	1
2	«Весёлая зарядка»	1	1
3	«Ритм и движение»	1	1
4	«Танцуем вместе»	1	1
5	«Спортивные малыши»	1	1
6	«Музыкальная разминка»	1	1
7	«Прыжки под музыку»	1	1
8	«Весёлый танцевальный марафон»	1	1
9	«Мы ловкие и быстрые»	1	1
10	«Повторяй за мной!»	1	1
11	«Фитнес с мячом»	1	1
12	«Танцевальная карусель»	1	1
13	«Сильные ножки»	1	1
14	«Музыка нас зовёт»	1	1
15	«Фитнес-зверята»	1	1
16	«Танцуем как настоящие артисты»	1	1
17	«Весёлые обручи»	1	1
18	«Ритмический калейдоскоп»	1	1
19	«Преодолеваем препятствия»	1	1
20	«Танцевальная переменка»	1	1
21	«Сильные, ловкие, смелые»	1	1
22	«Стоп! Музыка!»	1	1
23	«Фитнес с лентами»	1	1
24	«Танцуют все!»	1	1
25	«Равновесие и координация»	1	1
26	«Весёлый фитнес»	1	1
27	«Праздник движения»	1	1
28	«В ритме движений»	1	1