

Российская Федерация
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 247
ул. Патриса Лумумбы, 35 г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620085 тел. 297-05-28 MADOU247@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №247
_____ Л. А. Крылова
Приказ № _____ от _____

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 247

Екатеринбург, 2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Цель и задачи реализации программы дополнительного образования «Фитнес для малышей».	5
1.2. Принципы и подходы формирования программы дополнительного образования «Фитнес для малышей».	6
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников.	7
2. Планируемые результаты.	10
3. Структура образовательного процесса.	11
3.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы дополнительного образования.	13
3.2. Рабочая программа первого года обучения.	14
3.2.1. Календарно-тематическое планирование программы первого года обучения.	19
3.3. Рабочая программа второго года обучения.	23
3.3.1. Календарно-тематическое планирование программы второго года обучения.	29
3.4. Рабочая программа третьего года обучения.	34
3.4.1. Календарно-тематическое планирование программы третьего года обучения.	39
3.5.1 Рабочая программа четвертого года обучения.	
3.5.2 .Календарно-тематическое планирование программы четвертого года обучения.	
4. Взаимодействие с семьей в реализации программы дополнительного образования «Фитнес для малышей»..	43
5. Учебный план.	44
6. Календарный учебный график.	45
7. Основные требования к уровню подготовки детей по Программе.	45
8. Оценочные материалы.	48
9. Организационно-педагогические условия.	52
9.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.	52
9.2. Материально-техническое и кадровое обеспечение программы дополнительного образования по хореографии	53
9.3. Программно-методическое обеспечение программы дополнительного образования «Фитнес для малышей».	54

1. Пояснительная записка.

Общие сведения об образовательном учреждении

Название образовательного учреждения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 247.

Учредитель: Управление образования Администрации города Екатеринбурга.

Адрес учредителя: 620103 г. Екатеринбург, ул. Патриса Лумумбы, 35.

Юридический адрес: 620103 г. Екатеринбург, ул. Патриса Лумумбы, 35.

Телефоны: 8(343) 297-05-28, факс: 8(343) 297-05-28.

Год основания: 2013

Организационно – правовая форма: автономное учреждение.

Тип: дошкольное общеобразовательное учреждение.

Вид: детский сад.

Режим работы: Пятидневная неделя с 10,5 часовым пребыванием детей (с 7.30 до 18.00 часов), исключая праздничные и выходные дни.

Свидетельство о внесении записи в Единый государственный реестр юридических лиц серия 66 № 007445339 от 29 августа 2013 года.

Образовательная программа дополнительного образования определяет содержание и организацию образовательного процесса в дополнительном образовании, направлена на обеспечение условий для интеллектуального, физического, нравственного развития и самореализации личности, путем формирования духовно-нравственных ценностей и развития коммуникативного опыта.

Образовательная программа дополнительного образования по хореографии детей разработана в соответствии со следующими документами:

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено), утвержденной Федеральным координационным советом по общему образованию Министерства образования РФ 17.06.2003 г.;

- Международная Конвенция «О правах ребенка» (1989);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 247, утверждённым распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга.

Направление и содержание дополнительного образования в дошкольных учреждениях определяется запросами родителей (законных представителей), интересами и потребностями воспитанников.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. Программа «Фитнес для малышей» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, фитбол гимнастики, йоги, гимнастики, стрейтчинга, подвижных игр.

Программа «Фитнес для малышей» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года обучения.

1.1. Цель и задачи реализации программы дополнительного образования «Фитнес для малышей»

Цель программы: содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, сформулированы **задачи** обучения и воспитания детей.

Обучающие: помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений; - углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма; - формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие: - развивать уверенность в своих силах; - развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию. - развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; - развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные: - воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движениях. - прививать интерес к занятиям физической культурой

1.2. Принципы и подходы формирования программы дополнительного образования «Фитнес для малышей»

В основу программы заложены следующие принципы:

• Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий.

• Принцип гуманизации, который означает признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка, уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

• Принцип природосообразности, который предполагает, что определять содержание, выбирать формы, средства образования, стиль взаимодействия с каждым ребенком необходимо на основе целостного знания о ребенке (его физиологических, психических особенностей, состояния физического здоровья, социально-нравственных представлений).

• Принцип дифференциации, который позволяет организовать воспитание и обучение детей по уровню развития, состоянию здоровья (физического, психического), возрастным особенностям, интересам и творческому потенциалу, половому признаку.

• Принцип систематичности – непрерывность и регулярность образовательной деятельности.

• Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

• Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков.

• Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

• Принцип культуросообразности, который реализуется в ходе воспитания детей, как на общечеловеческих культурных ценностях, так и на ценностях, присущих региональной культуре и данному социуму.

• Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации

которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

Данные принципы удачно реализуются и способствуют эффективности образовательного процесса только во взаимосвязи.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников

Программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4й год жизни)

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы. То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен. Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями. При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5й год жизни)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе: соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. У детей появляется возможность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (переживаний, настроений).

***Характеристика возрастных возможностей детей старшего
дошкольного возраста (6й год жизни)***

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно- гигиенические 9 навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни

***Характеристика возрастных возможностей детей старшего
дошкольного возраста (7й год жизни)***

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются

проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

2. Планируемые результаты.

Дети, обучающиеся по программе «Фитнес для малышей», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. Результаты обучения (к концу обучения по Программе) Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений. Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно. У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям.

сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

3. Структура образовательного процесса.

Программа «Фитнес для малышей» рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. игровой стретчинг;
2. фитбол-гимнастика;
3. аэробика;
4. оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Особенности проведения занятий по *игровому стретчингу*. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения

развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий **фитбол-гимнастикой**. Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой». Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку. Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно

профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления. Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий *аэробикой* Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры. Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел *«Акробатические упражнения»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел *«Дыхательная гимнастика»* в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики. Раздел *«Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

3.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы дополнительного образования

Предлагаемая Программа направлена на всестороннее развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, физических качеств личности.

Образовательная деятельность проводится с детьми 2 раза в неделю во вторую половину дня не более 15 минут для детей 3-4 лет, 20 минут для детей 4-5 лет, не более 25 минут для детей 5-6 лет, не более 30 минут для детей 6-7 лет (Требования СанПиН 2.4.1.3049-13).

Каждая непосредственно образовательная деятельность состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятий:

1. вводная часть НОД занимает 5-15% от общего времени. Включает упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. основная часть. занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных

способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей;

3. заключительная часть длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу. происходит постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Программа дополнительного образования затрагивает все направления развития детей:

Образовательные области	Содержание
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств личности (гибкость, выносливость и координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - развитие дыхательной системы; - развитие умения общаться со взрослыми, сверстниками; - развитие умения слушать, выполнять словесную инструкцию.
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление дошкольников с организмом человека, его функциями; способами заботы о нем; - упражнение в счете, ориентировке в пространстве.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения согласовывать движения с музыкой; - развитие чувства ритма, тембрового слуха; - развитие мелкой моторики для работы с художественными материалами; - развитие умения ориентироваться на плоскости; - укрепление крупной мускулатуры для статических занятий.
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - умение действовать в окружающем социуме, подчиняться общим правилам поведения; - формирование представления об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них; - воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам.

3.2. Рабочая программа первого года обучения.

Вторая младшая группа

Задачи:

- Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Перспективно-тематическое планирование

Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу

в младшей группе

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1.	«Цыпленок и солнышко»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; 	1
2.	Сказка «Лесовички»	<ul style="list-style-type: none"> - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация 	2
3.	«Кто поможет воробью»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация 	1
4.	«Как у слоненка хобот появился»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; 	1
5.	«Птица-найдёныш»	<ul style="list-style-type: none"> - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; 	1

		- релаксация	
6.	«Рябинка»	- разминка;	1
7.	«Воробей и карасик»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация	2
8.	«Хвастунишка»	- разминка;	1
9.	«Лягушка и лошадка»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация	2
10.	«Чижики»	- разминка;	1
11.	«Как медвежонок сам себя напугал»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация	1

Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике

в младшей группе

Месяц	Занимательная разминка	Игровой самомассаж	ОРУ элементами дыхательной гимнастики	Кол-во занятий
Сентябрь	Занимательная разминка «В гости к солнышку»	самомассаж спины «Жарче, дырчатая тучка!»	«Солнышко и тучка»	2
	Занимательная разминка	Самомассаж рук «Поиграем с ручками»	«Веселый огород»	2
Октябрь	Занимательная разминка «В осенний лес»	Самомассаж носа «Поиграем с носиком»	«Прогулка в осенний лес» (с листочками)	4
	Занимательная разминка «Покажем Петушку, что мы умеем»	Самомассаж ног и «Курочка цыплята»	«Петя – Петушок»	2
Ноябрь	Занимательная разминка «Тренировка»	Самомассаж ног с «Поиграем ножками»	«Веселые медвежата»	2
	Занимательная разминка «Поиграем с обезьянкой»	Самомассаж носа с «Поиграем с носиком»	«Веселые обезьянки» (с ленточками)	2
Декабрь	Занимательная разминка «Как нам нравится зима!»	Самомассаж «Наступили холода»	«Зимушка – Зима»	4
	Занимательная разминка «В гости к зайке»	Самомассаж «Зайка»	«Зайка – зайчишка»	2

Январь	Занимательная разминка «В гости к лисичке»	Самомассаж пальцев рук «Рукавицы»	«Лисичка - сестричка»	2
	Занимательная разминка «В гости к белочке»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Белочка»	4
Февраль	Занимательная разминка «В гости к мышатам»	Самомассаж кистей рук «Мышка»	«Мышата»	2
	Занимательная разминка «В гости к ежику»	Самомассаж с массажным мячом «Ежик»	«Ежик»	2
Март	Занимательная разминка «В гости к котяткам»	Самомассаж «Котята»	«Кошечка»	2
	Занимательная разминка «У нас в гостях собачка»	Самомассаж «Щенок»	«Дрессированные собачки»	2
Апрель	Занимательная разминка «Превратимся в лягушат»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Лягушки»	4
	Занимательная разминка «Мы воробышки»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Воробы – Воробышки»	2
Май	Занимательная разминка «Маленькие бабочки»	Самомассаж лица «Пчела»	«Бабочки»	2
	Занимательная разминка «Превращаемся в гусей»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Гуси»	2

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

3.3. Рабочая программа второго года обучения.

Задачи:

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные знания и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук,

при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,

- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол», Упражнения в равновесии:
- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

3.3.1. Календарно-тематическое планирование программы второго года обучения.

№	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Кол-во занятий
1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой.	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	4

2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами.	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	4
3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	2
4	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с обручем	4
5	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	2
6	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	4

7	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	2
8		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	4
9	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	2
10	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	4
11	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой»	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	2

	траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)		я ног (врозь — вместе)	туловища и ног из положения лежа		
12	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления. направление (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5- 10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с обручем	2
13	Ходьба в колонне.	Пробежать быстро 10- 20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	4
14	Ходьба с высоким поднятием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким поднятием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15- 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100- 500 гр	2

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.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
 - Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
 - Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
 - Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
6. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
 7. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
 8. Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.

Месяц	Кол-во	Содержание обучения	Подвижные	Стретчинг
-------	--------	---------------------	-----------	-----------

9. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
10. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

3.4. Рабочая программа третьего года обучения

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

3.4.1. Календарно-тематическое планирование программы третьего года обучения

	занятий		игры	
Сентябрь	9	<p>Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком перед собой прямыми руками;</p> <p>Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки"</p> <p>Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на степ-платформе; Фитбол; Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами;</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой;</p> <p>Ходьба с остановкой (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу);</p> <p>Боковой галоп с обручем, с остановкой (крутить обруч на правой и левой руке);</p> <p>Ходьба широким шагом через обручи, в чередовании с прыжками;</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе);</p> <p>Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Колокольчик"</p> <p>Игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку»;</p>	<p>"Море волнуется раз"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик", "Дуб", "Вафелька", "Самолет", "Лисичка", "Колобок", "Солнышко садится за горизонт",</p>
Октябрь	8	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»;</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p> <p>Степ-аэробика с большим</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Мой мяч"</p>	<p>"Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"</p>

		<p>мячом; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол; Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе.</p> <p>Игровое упражнение «Раки»;</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»;</p>		
Ноябрь	8	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой</p> <p>Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»</p> <p>Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки»</p> <p>Степ-аэробика; Фитбол;</p> <p>Гимнастика с набивным мячом</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.</p> <p>Гимнастика с атлетическим мячом;</p> <p>Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.</p> <p>Прыжки через планку с</p>	"Будь внимателен" "Походка и настроение"	"Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", "Жучок"

		разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»		
Декабрь	10	Ходьба с хорошей отмахкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятаются», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	"Путаница" "Скажи ласковое слово"	"Солнышко", "Дерево", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветок", "Жучок"
Январь	6	Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"	"Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"

		<p>Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает". Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>		
Февраль	7	<p>Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну</p>	"Веселая зарядка" "Тихо-громко"	""Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок""

		<p>с хлопком под коленом прямой ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. 		
Март	8	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».</p> <p>Фигурная маршрутка: через центр колонной.</p> <p>Размыкание по номерам.</p> <p>Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»;</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол;</p> <p>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами</p> <p>гимнастика с мячом; Аэробика;</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</p> <p>Кувырок в кольцо боком.</p> <p>Соблюдать группировку;</p> <p>Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p>Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p> <p>Запрыгивание на препятствие.</p> <p>Кувырок в кольцо боком.</p> <p>Соблюдать группировку.</p> <p>Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг.</p>	<p>"Шел крокодил"</p> <p>"Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок"</p>

		<p>Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»).</p> <p>Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик"</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>		
Апрель	8	<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i> Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>"Удочка" "Черт и краски"</p>	<p>"Карусель""Верблюд""Саранча" МатрешкаЭкскаватор</p>
Май	8	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверх; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверх,</p>	<p>"Сделай фигуру" "Тик-так"</p>	<p>"Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка"</p>

		<p>за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: вис: - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. Дыхательная гимнастика «Шарик красный» <u>Владение доской:</u> Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>		
--	--	---	--	--

3.5. Рабочая программа четвертого года обучения.

Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Месяц	Кол-во	Содержание обучения	Подвижные	Стретчинг
-------	--------	---------------------	-----------	-----------

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

3.4.1. Календарно-тематическое планирование программы третьего года обучения

	занятий		игры	
Сентябрь	9	<p>Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком перед собой прямыми руками;</p> <p>Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки"</p> <p>Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на степ-платформе; Фитбол; Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами;</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой;</p> <p>Ходьба с остановкой (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу);</p> <p>Боковой галоп с обручем, с остановкой (крутить обруч на правой и левой руке);</p> <p>Ходьба широким шагом через обручи, в чередовании с прыжками;</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе);</p> <p>Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Колокольчик"</p> <p>Игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку»;</p>	<p>"Море волнуется раз"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик", "Дуб", "Вафелька", "Самолет", "Лисичка", "Колобок", "Солнышко садится за горизонт",</p>
Октябрь	8	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»;</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p> <p>Степ-аэробика с большим</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Мой мяч"</p>	<p>"Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"</p>

		<p>мячом; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол; Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе.</p> <p>Игровое упражнение «Раки»;</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»;</p>		
Ноябрь	8	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой</p> <p>Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»</p> <p>Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки»</p> <p>Степ-аэробика; Фитбол;</p> <p>Гимнастика с набивным мячом</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.</p> <p>Гимнастика с атлетическим мячом;</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Походка и настроение"</p>	<p>"Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"</p>

		<p>Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.</p> <p>Прыжки через планку с разбега способом "ножницы".</p> <p>Впрыгивание на предмет с места</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>		
Декабрь	10	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук.</p> <p>Подскоки, руки на поясе;</p> <p>Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг;</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист"</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом</p> <p>Степ-аэробика; Аэробика;</p> <p>Фитбол; Йога;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет";</p> <p>Гимнастика с гантелями;</p> <p>Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки.</p> <p>Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p> <p>Гимнастика с набивным мячом; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника</p> <p>«Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца).</p> <p>Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей</p>	"Путаница" "Скажи ласковое слово"	"Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветок", "Жучок"
Январь	6	<p>Маршировка по кругу</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое</p>	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"	"Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"

		<p>приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p>Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает". Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>		
Февраль	7	<p>Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке;</p>	"Веселая зарядка" "Тихо-громко"	"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"

		<p>«Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком.</p> <p>«Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком.</p>		
Март	8	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол; Силовая гимнастика с резиновыми жгутами гимнастика с мячом; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону. Запрыгивание на препятствие. Кувырок в кольцо боком.</p>	<p>"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок"</p>

		<p>Соблюдать группировку. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»).</p> <p>Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик" Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>		
Апрель	8	<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i> Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	"Удочка" "Черт и краски"	"Карусель""Верблюд""Саранча" МатрешкаЭкскаватор

<p>Май</p>	<p>8</p>	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: вис: - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. Дыхательная гимнастика «Шарик красный» <u>Владение доской:</u> Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>	<p>"Сделай фигуру" "Тик-так"</p>	<p>"Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка"</p>
-------------------	-----------------	---	--------------------------------------	---

4. Взаимодействие с семьей в реализации программы дополнительного образования по «Фитнесу для малышей»

Одним из важных условий реализации программы дополнительного образования является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

В основу совместной деятельности с семьями воспитанников заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Польза для семьи:

Участвуя в деятельности по реализации задач ДОП, родители:

- ощущают личную причастность к организации образовательной деятельности с детьми;
- видят, как их ребенок общается с другими;
- начинают больше понимать в детском развитии;
- получают представление о работе воспитателей и начинают испытывать большее уважение к ним;
- обучаются видам деятельности, которыми можно с удовольствием заниматься с детьми дома;
- знакомятся с друзьями своих детей, о которых они рассказывали;

- устанавливают длительные дружеские связи с другими родителями;
- получают возможность помогать ребенку дома в освоении Программы.

Польза для педагога:

При участии родителей в жизни группы воспитатели могут:

- понять, как родители мотивируют своих детей;
- увидеть, как родители помогают своим детям решать задачи;
- узнать, какие занятия и увлечения взрослые члены семьи разделяют со своими детьми;
- получить пользу от того, что родители наблюдают своих детей во взаимодействии с другими.

5. Учебный план.

№	Содержание	3 - 4 года количество часов		4 - 5 года количество часов		5 – 6 лет количество часов		6 – 7 лет количество часов	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
	Модуль «Игровой стретчинг»	3	11	3	13	2	13	3	13
	Модуль «Фитбол-гимнастика»	-	-	-	-	2	20	3	21
	Модуль «аэробика»	-	-	-	-	2	25	1	25
	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	11	44	8	48	2	3	1	2
	Открытые уроки	1	2	1	2	1	2	1	2
	Итого	15	57	12	63	9	63	9	63
		72		72		72		72	

6. Календарный учебный график.

Содержание	Возрастные группы			
	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
Начало учебного года	3 неделя сентября	3 неделя сентября	3 неделя сентября	3 неделя сентября
Окончание учебного года	2 неделя мая	2 неделя мая	2 неделя мая	2 неделя мая
Продолжительность учебного года всего, в том числе:	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
первое полугодие	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
второе полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Количество ОД в неделю	2	2	2	2
Объем ОД в неделю	40 мин	50 мин	60 мин	60 мин
Длительность ОД	до 15 минут	до 20 минут	до 25 минут	до 30 минут

Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной программы: вводная диагностика/итоговая диагностика	Вводная – сентябрь Итоговая - май			
--	--	--	--	--

7. Основные требования к уровню подготовки детей по «Фитнесу для малышей».

К концу 1 года обучения:

знать	уметь
на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами; заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми; ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.	Красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; Правильно выполнять базовые шаги аэробики; Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм.

К концу 2 года обучения:

знать	уметь
Знать, что такое «фитбол». Иметь представление о правильной осанке.	правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие и удержание; Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

К концу 3 года обучения:

знать	уметь
Правила подвижных игр. Основные требования к технике безопасности .Понятия: круг, шеренга, колонна. Владеть базовыми элементами оздоровительной гимнастики, фитбол-гимнастики, аэробики; Владеть основными приемами при работе	выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом); Выполнять комплексы упражнений на, соответствующие возрасту (предложенные педагогом); ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим

с предметами	телом, держать осанку; выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе; сочетать двигательные упражнения с дыханием;
--------------	---

К концу 4 года обучения:

знать	уметь
Назначение спортивного зала и правила поведения в нём; Правила подвижных игр. Основные требования к технике безопасности при работе на тренажерах; Владеть базовыми элементами оздоровительной гимнастики, фитбол-гимнастики, аэробики; Владеть основными приемами при работе с предметами	самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, фитбол-гимнастики и эробики разученных ранее; • владеть элементами ритмической гимнастики, выполнять движения в разном ритмическом темпе; владеть элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем).

8. Оценочные материалы.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовки обучающихся. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Карта мониторинга уровня танцевального и психомоторного развития детей.

№ п/п	ФИО ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков владения базовыми шагами танца	Сформированность навыков владения стрейтчингом

Оценка уровня развития:

Высокий 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении;

Средний 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий 1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений. Соответственно своему возрасту. Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15-12 баллов
- средний уровень: 11-8 баллов
- низкий уровень: 7-4 балла

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

9. Организационно-педагогические условия.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, продолжительность непрерывно образовательной деятельности для детей в возрасте от 4 до 5 лет составляет 20 мин., в возрасте от 5 до 6 лет – 25 мин., в возрасте от 6 до 7 лет – 30 мин.

Первый год обучения (3-4 лет) - 2 раза в неделю не более 15 минут, 72 занятий в год.

Второй год обучения (4-5 лет) - 2 раза в неделю не более 20 минут, 72 занятий в год.

Третий год обучения (5-6 лет) - 2 раза в неделю не более 25 минут, 72 занятий в год.

Четвертый год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю не более 30 минут, 72 занятий в год.

9.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда в контексте дополнительного образования детей – содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

1) насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы дополнительного образования.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3) Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, декораций, мягких модулей, ширм и т.д.;
- наличие в ДОУ полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в различных инсценировках.

4) Доступность среды предполагает:

- свободный доступ детей, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим основные виды детской деятельности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

5) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

9.2. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования.

Материальная база:

Маты гимнастические, конусы, балансиры, палки гимнастические, кегли, мячи различных диаметров, обручи, скакалки, фитболы, дуги для подлезания, стенка гимнастическая, канат, гантели, мешочки с песком, лестницы координационные, скамейки гимнастические.

С целью использования информационно-коммуникативных технологий и более эффективного наглядного сопровождения дополнительной образовательной деятельности, в ДОУ используются следующие технические средства (ТСО):

№ п/п	Перечень ТСО	Количество
1.	Ноутбук	1
2.	Мультимедийный проектор	1
3.	Музыкальный центр	1
4.	Экран	1

5.	Интерактивная доска	1
6.	Музыкальная аудиосистема: микшерный пульт микрофоны колонки	1 2 2

В целях информационного обеспечения образовательного процесса Учреждение имеет свой официальный сайт – <http://247.tvoyasadik.ru>.

9.3. Программно-методическое обеспечение программы дополнительного образования.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» педагог «имеет право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением». Взяв за основу утвержденный и обозначенный в образовательной программе ДОО комплект программно-методического обеспечения образовательного процесса, педагог самостоятельно дополняет его необходимыми методическими пособиями и рекомендациями.

Перечень методических материалов:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду.
– СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.:ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.

– М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Скрипторий 2003», 2010.

19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.

20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015.

21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Крылова Людмила Анатольевна

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022