

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад "Светлячок"

Принята на заседании
педагогического совета

от «30» 08 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Светлячок»

Ю. Н. Гордеева

«30» 08 2024 г. Приказ № 65-ог



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепкая спинка»

Возраст обучающихся: 5– 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гриневич Ольга Викторовна
педагог дополнительного образования

г. Рославль, 2024

Пояснительная записка

Воспитательный компонент:

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (модифицированная) «Крепкая спинка» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Расположение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р) ;

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом МБДОУ «Детский сад «Светлячок»;

- Социальным заказом родителей.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Направленность: физкультурно-спортивная (оздоровительная).

Актуальностью: программы является сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в различных видах движений.

Новизна программы: заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. «Крепкая спинка» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, физические упражнения удовлетворяются потребности детей в физкультурно-

оздоровительной деятельности за счёт разнообразия, доступности и эмоциональности занятий.

Она содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений аэробикой, охватывающей все группы мышц.

С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Далее постепенно добавляются элементы футбол-гимнастики и ритмики.

Программа доступна для мотивированных детей, для детей, проживающих в сельской местности, для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Интеграция детей с ОВЗ в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с детьми с ОВЗ средствами физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения. Программа предусматривает работу с детьми с ОВЗ. Дети допускаются к занятиям по предварительной беседе родителей с преподавателем дополнительного образования.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Программа доступна для детей, проживающих в труднодоступной местности.

Одной из приоритетных задач в области современного образования и воспитания является интеграция детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в систему дополнительного образования. Данная программа позволяет данным детям получить полноценные образовательные услуги и поддержку в процессе её реализации.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с

регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

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

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Светлячок» (216500 Смоленская область, город Рославль, 15 микрорайон, д. 35).

Количество часов по программе в год- 36 часов.

По продолжительности реализации программа – 1 год.

Образовательная деятельность проводится с группой 1 раз в неделю, по 25 минут. Количество занимающихся не более 15 детей. Группа формируется из числа детей основной и подготовительной групп физического развития.

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования – общеразвивающая.

Формы занятий: в процессе реализации программы используются следующие формы: образовательная деятельность, познавательная беседа, игра, ОФП- основы физической профилактики (корректирующие упражнения). Образовательная деятельность делится на несколько видов:

-обучающая (объяснение приёмов исполнения физического упражнения, танцевального движения; выполнение в медленном темпе);

-закрепляющая (повторение движений вместе с педагогом);

-итоговая (самостоятельное исполнение движений, танцевальной композиции);

-импровизированная (сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес).

Для того, чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата образовательная деятельность проводится в игровой форме, зачастую в сюжетной.

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.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности

без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности

с предметами (мячи-фитболы, обручи, ленты и др.);

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Комплексы физических упражнений общей направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является образовательная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: **подготовительная, основная и заключительная.**

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью групповых упражнений с переходами, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части образовательной деятельности. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть по продолжительности занимает от 3 до 5 минут.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 12-20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами ритмической гимнастики, аэробики, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определённой лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединённые единым смысловым значением и решающие определённые задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лёжа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно её распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она от 3 до 5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лёжа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Цель программы: Развитие физических качеств воспитанников для укрепления их здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- обогащать опыт самопознания дошкольников;
- знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Развивающие:

- совершенствовать психомоторные способности (развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей);
- формировать развитие правильной осанки и опорно-двигательного аппарата;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- формировать зрительные и слуховые ориентировки;
- Развить чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развить детскую самостоятельность и инициативность, воображение, фантазию, способность к импровизации;

Воспитательные:

- Воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- Воспитать умения эмоционального выражения, творчества в движении;
- Воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях; о здоровом образе жизни; о технике выполнения физических упражнений с предметами (фитбол-мячи, обручи, ленты);
- иметь представления о настроении и характере музыки; основную терминологию для обозначения частей тела; комплексы оздоровительной гимнастики (дыхательные упражнения, элементы игрового самомассажа, гимнастика для глаз).

Должны уметь:

- в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой;
- в совершенстве выполнять простейшие образные движения; уметь владеть своим телом;
- непринуждённо двигаться под музыку в соответствии с заданным образом;
- выполнять разминочные комплексы, комплексы оздоровительной гимнастики (элементы игрового самомассажа, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки).

Метапредметные результаты:

- ✓ личностные:
 - приобретение навыков здорового образа жизни,
 - положительное отношение ребёнка к себе, другим людям,
 - формирование у ребёнка чувства собственного достоинства, активности, самостоятельности, аккуратности, творчества, развитие физических качеств,
 - способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- познавательные:
 - развитие интереса к двигательной деятельности, приобретение определённых знаний, умений, навыков;
- ✓ регулятивные:
 - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой в частности;
- ✓ коммуникативные:
 - повышение культуры общения, формирование умения работать в группе и индивидуально, позитивного отношения к окружающим, соблюдение элементарных правил поведения.

Учебный план

№	Название образовательных блоков, разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля

1	Диагностика	2	0	2	Беседа, опрос
2	Аэробика	5	1	4	Наблюдение, итоговое занятие, фотоотчет
3	Ритмика	17	3	14	Наблюдение, итоговое занятие, фотоотчет
4	Фитбол-гимнастика	11	2	10	Наблюдение, итоговое занятие, фотоотчет
	Итоговое занятие	1		1	Отчетное выступление
	Всего:	36			

Содержание учебного плана

Два вида направления работы:

Теоретический: знакомство детей с историей возникновения аэробики, ритмики и фитбол-гимнастики, техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практический: обучение детей технике выполнения элементов.

Программа состоит из нетрадиционных форм физкультурно-спортивной направленности, включает 4 раздела:

1. Диагностика.

Практика: В начале и конце учебного года проводится диагностика по выявлению уровня физической подготовленности детей по программе «Крепкая спинка» и делится на 4 раздела: аэробика, ритмика и фитбол-гимнастика.

2 раздел. Аэробика.

Теория: Познакомить детей с историей возникновения гимнастики. Дать детям знания о ее разновидности (Что такое аэробика? Основные шаги

базовой аэробики. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость как мы их развиваемся. Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.)

Практика: Овладение техникой базовых шагов.

Освоения упражнений общего воздействия:

интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.

3 раздел. Ритмика.

Теория. Ритмика: понятие, значение для организма, показ танцевально-ритмических движений, прослушивание музыкальных композиций (характер музыки)

Практика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт), ходьба в полуприседе, хлопки руками под музыку («Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки» и др.)

Групповые упражнения с переходами: (ориентировка в пространстве) построение в шеренгу, колонну, повороты переступанием, передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях, бег по кругу и ориентирам («змейкой»), ходьба и бег в рассыпную («Солдаты», «Матрёшки на полке», «Хоровод», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Хомячки» и др.) Образно-игровые

упражнения: о знакомые детям животные и птицы; о интересные предметы; о растения и явления природы; о люди, профессии.

ОРУ (без предметов, с предметами) Танцевальные движения, образно-танцевальные композиции («Листопад», «Разноцветная игра», «Любимые игрушки», «Воробьиная дискотека» и др.) Элементы ритмической гимнастики выполняются сначала под счёт, потом под музыку в ритме, соединяя в единую композицию.

Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки: поsegmentное расслабление рук, потряхивание кистей, контрастное движение руками на напряжение и расслабление, свободное раскачивание руками при поворотах туловища, расслабление рук, шеи в положении сидя; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях («Ветер», «Воздушный шар», «Насос», «Паровоз», «Гуси шипят», «Волны шипят», «Подуем», «Плакса» и другие. Музыкально-подвижные игры («Карлики и великаны», «Птицы и медведь», «Поезд», «У медведя во бору» и др.)

4 раздел. Фитбол-гимнастика.

Теория. Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе: «Наша осанка». Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

Практика. Базовые упражнения на фитболе: сидя, лежа, в приседе («Прыжок», «Мячик гуляет», «Мишка»). Упражнения для сохранения правильной осанки и равновесия («Займи свое место», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка» и другие).

Упражнения на расслабление мышц на фитболе («Мишка отдыхает»). Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: круговые вращения прямыми руками в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; сидя на фитболе, ходьба на месте; поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; упражнения с различными положениями рук: одна вверх, другая вперед; одна за голову, другая в сторону; наклоны вперед,

вбок, к выставленной ноге («Покачаемся», «Качели», «Веселые ножки», «Веселые ручки», «Наклоны», «Достань носок» и др.).

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Тестовые упражнения по оценке гибкости	1	Диагностика (нач. года)	Спортивный зал	Наблюдение
2.	Сентябрь			Занятие	1	Познакомить детей с элементами строевой подготовки; - учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики.	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Сентябрь			Занятие	1	Простые по координации и движения, позволяющие практически	Спортивный зал	Наблюдение

						<p>в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов. Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопki, бег, приседания под музыку на сильную долю</p>		
4.	Сентябрь			Занятие	1	<p>Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопki, бег, приседания под музыку на сильную долю</p>	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Октябрь			Занятие	1	<p>Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Техническое и эмоциональное исполнение движений в комбинациях танцевальны</p>	Спортивный зал	Наблюдение

						х композиций		
6.	Октябрь			Занятие	1	Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Октябрь			Занятие	1	Ходьба и шаги на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания), бодрого шага.	Спортивный зал	Беседа
8.	Октябрь			Занятие-игра	1	Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. Координировать движения рук и ног. Учить прыгать легко, ритмично. Учить танцевальный шаг галопа.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Ноябрь			Занятие-игра	1	Формировать выразительность телодвижений, пластичность	Спортивный зал	Наблюдение

						<p>Уметь выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок). Развивать умение детей изображать музыкальный образ. Уметь раскачивать корпус тела из стороны в сторону.</p>		
10.	Ноябрь			Занятия-игра	1	Развивать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами. Сохранять осанку, следить за движением рук.	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Ноябрь			Занятия-игра	1	Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце. Развивать умение имитировать движения соответственно образу	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Ноябрь			Занятия-	1	- Увеличение круга	Спортивный	Наблюдение

				игра		(усиление звука) и уменьшение круга (уменьшение звука). - Движения руками в разном темпе. Развивать динамический слух. Упражнять в умении выполнять движения в различном темпе.	ый зал	ие
13.	Декабрь			Занятия-игра	1	Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения. Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки. Уметь прямо держать корпус тела.	Спортивный зал	Наблюдение
14.	Декабрь			Занятия-игра	1	- Прыжки с ноги на ногу с поворотом вокруг себя. - Поскоки по кругу. Учить легко прыгать. Упражнять детей в энергичном	Спортивный зал	Наблюдение

						подскоке, выполнении движений с лентой («руг», «змейка»). Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону.		
15.	Декабрь			Занятие-игра	1	Развивать умение изображать сказочные образы в движении.	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Декабрь			Занятие-игра	1	Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. - Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге. - Хлопковые упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Продолжать учить выполнять движения в разном темпе. Закреплять умение прыгать, энергично	Спортивный зал	Наблюдение

						отталкиваясь от пола.		
17.	Декабрь			Занятие-игра	1	- Русский хороводный шаг. - Приставной шаг с притопом - Выпад с хлопками Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу. Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения.	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Январь			Занятие	1	- Боковой галоп. - Полуприседание с каблучком. Развивать умение выполнять боковой галоп, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Передавать в движении	Спортивный зал	Наблюдение

						характер.		
19.	Январь			Занятие	1	Упражнение «Закрытые стопы» Жест «Пожимать плечами» Продолжать учить выполнять движения с предметами. Развивать умение имитировать движения кота («поточить когти, погладить шерсть») Учить танцевальным движениям чарльстона. Уметь показывать недоумение	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Февраль			Занятие	1	Обогащать двигательный опыт разнообразными движениями. Формировать звуковой слух. Закрепить знакомые танцевальные движения. Формировать умение вести себя во время движения,	Спортивный зал	Наблюдение

						чувство такта		
21.	Февраль			Занятие	1	Способствовать развитию выразительности и двигательной раскрепощенности в изученных танцевальных композициях.	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Февраль			Занятие	1	- Танцевальная разминка по кругу (ходьба, бег, прыжки, ритмические хлопки). - Движения руками в разном темпе. Закреплять умение координировать движения ног и рук.	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Февраль			Занятие	1	Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Март			Занятие	1	Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг	Спортивный зал	Наблюдение

						ориентиров.		
25.	Март			Занятие	1	Тренировани е ,сидя на фитболе у твердой опоры, правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); Выполнение упражнений ,сидя на фитболе, в медленном темпе для плечевого пояса	Спор тивн ый зал	Набл юден ие
26.	Март			Занятие	1	Выполнен ие упражнения из положения стоя лицом к мячу, из упора стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;	Спор тивн ый зал	Набл юден ие
27.	Март			Занятие	1	Выполнение упражнений лежа на спине на	Спор тивн ый зал	Набл юден ие

						<p>полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</p>		
28.	Апрель			Занятие	1	<p>Выполнение упражнений: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги; лежа на спине на</p>	Спортивный зал	Наблюдение

						полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе.		
29.	Апрель			Заня тие	1	Обучать покачиваться на фитболе с опробование м установки. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястны х, локтевых и плечевых суставах.	Спор тивн ый зал	Набл юден ие
30.	Апрель			Заня тие	1	Выполнение на фитболе движений руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястны	Спор тивн ый зал	Набл юден ие

						<p>х, локтевых и плечевых суставах. Сидя на фитболе, выполнять следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; 		
31.	Апрель			Занятие	1	<p>Освоение покачивания на фитболе в положении лежа на животе. Сидя на фитболе, выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону. 	Спортивный зал	Наблюдение
32.	Апрель			Занятие	1	<p>Выполнение упражнений, сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку,</p>	Спортивный зал	Наблюдение

						<p>вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p>		
33.	Май			Занятие	1	<p>Выполнение упражнений, сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться</p>	Спортивный зал	Наблюдение

						поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноги с различными положениями рук;		
34.	Май			Занятие	1	Выполнение упражнений, лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад, лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом»	Спортивный зал	Наблюдение

						положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи над кистями.		
35.	Май			Заня тие	1	Диагностика (конец года).	Спор тивн ый зал	Набл юден ие, тести рова ние
36.	Май			Заня тие- соре внова ние	1	Выполнение контрольных упражнений и тестов.	Спор тивн ый зал	Набл юден ие, тести рова ние
				Итого	36 час ов			

Система мониторинга.

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале и конце года (сентябрь, май) проводится диагностика физического развития детей (мониторинг ДОУ) по методике Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Фитнес для дошкольников» диагностика (фитнес-тестирование) проводится в ноябре и мае. Фитнес-тестирование

проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом (игровые упражнения из программы «Фитнес в детском саду» авторы О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова)

В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. Методы диагностики: наблюдение, фитнес-тестирование, анализ полученных данных, беседа с родителями, мониторинг заболеваемости (раз в полгода) Фитнес-тестирование проводится по параметрам: - ловкость; - гибкость; - чувство ритма; - воспроизведение танцевальных упражнений, упражнений стретчинга, йоги, дыхательных упражнений; -равновесие; -знание базовых шагов Данные фитнес-тестирования заносятся в таблицу

Диагностика

№	ФИ	Упражнения в равновесии		Владеет танцевальными комбинациями упражнениям; самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки		Выполняет индивидуальные, предложенные педагогом задания (из любого раздела программы по усмотрению педагога)		Умение последовательно выполнять движения		Гибкость		Выразительно, ритмично выполняет движения.		Знает о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса; терминология для обозначения частей тела	
		Н.г	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.															

Оценка уровня развития:

3 балла: ребёнок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения чёткие 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 упражнений;

2 балла: ребёнок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно чёткие; 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;

1 балл: ребёнок 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;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Методическое обеспечение

№	Наименование оборудования.	Количество
	Учебно – практическое оборудование.	
1	Ленточки	15шт
2	Фитболы	15шт
3	Мяч гимнастический	15шт
	Технические средства обучения	
1	Музыкальный колонка	1

2	Аудиозаписи музыкальные	
3	Электронное пособие	

Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000. -220 с.
2. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014. -224 с.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. -352 с.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс. Издательство: Детство-пресс,2014. -384с.
7. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет-М: Аркти,2016. -104с.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг-М.: ТЦ Сфера,2010. -112с.
9. Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы».- Ростов: Феникс, 2005.- 75с
10. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика». М.,2009.-59с

Литература для обучающихся:

1. Степаненкова Э. Я. “Сборник подвижных игр” СПб.: Речь, 2016.- 104 с.
2. Мимокова И. В. "Гимнастика для детей" Эксмо-Пресс, 2015.- 256 с.

Электронные ресурсы:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика – сайт содержит информацию об истории вида спорта, правилах и участниках.

Электронные ресурсы для обучающихся:

<https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> – спортивная гимнастика для детей.