

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Детский сад № 73 «Мишутка»**

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Утверждено:

приказом
заведующего МАДОУ
ДС № 73 «Мишутка»
№ 52 от 02.09.2019г.



**Дополнительная образовательная программа
Спортивно-оздоровительная деятельности
(детский фитнес)
(от 5 до 6 лет)
на 2019/2020 учебный год
Срок реализации: 9 месяцев**

Составитель: Гудникова С.В.
инструктор по физической культуре

Старый Оскол
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи программы.....	3
1.3. Возрастные особенности детей.....	4
1.4.Планируемые результаты работы	5
1.5. Методы и формы реализации программы.....	6
1.6. Мониторинг освоения программы.....	8
2. Содержательный раздел программы.....	9
2.1. Учебный план.....	10
2.2. Планирование образовательной деятельности.....	10
2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	15
3.Организационный раздел	15
3.1.Материально-техническое и методическое обеспечение.....	15
3.2.Расписание занятий.....	16
3.3Работа с родителями.....	16
Список литературы.....	17

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5 - 6 лет, правильное формирование опорнодвигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Приоритетные задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Сроки реализации программы

Программа дополнительного дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес» рассчитана на 6 месяцев возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

Режим проведения занятий выстраивается с учетом режима работы образовательного учреждения. Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия 20 минут.

Формой проведения занятий являются подгрупповые занятия.

Методы работы с детьми:

- игровой (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);
- метод наглядно-слухового показа;
- метод звуковых и пространственных ориентиров

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

Этот возраст физиологи называют «периодом первого вытяжения», так ребенок за год может вырасти на 5-7 см. Рост ребенка в 5 лет в среднем 106.0-107.0 а масса тела 17.0-18.0 кг. В течение года в месяц прибавка в весе составит 200 г, а роста – 0.5 см.

Также характерно неравномерность роста отдельных частей тела. И в этом периоде жизни ребенка, отмечается увеличение длины конечностей, ширины таза и плеч как у мальчиков, так и у девочек. При этом есть половые различия: грудная клетка у девочек увеличивается более интенсивно, чем у мальчиков.

Костный скелет продолжает изменяться. Поскольку рост головного мозга еще не закончен, кости черепа еще сохраняют хрящевые зоны. Окружность головы к 6 годам в среднем составляет 50 см. Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет более 90% размеров поверхности мозга взрослого человека.

Носовая перегородка также еще не окостенела. Это необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Позвоночник ребенка 5-6 лет очень чувствителен к деформирующим факторам, так как скелетная мускулатура еще слаба в области связок и сухожилий. Поэтому при избыточной массе тела ребенка, а также при несбалансированных физических нагрузках возможно нарушение осанки, развивается плоскостопие и вздутый или отвислый живот (возможно появление грыжи).

Однако крупные мышцы к 6 годам развиты хорошо, поэтому спортивные упражнения даются им легко. А вот мелкая моторика еще не достаточно сформирована.

Дыхательная система ребенка еще сильно отличается от взрослой: она гораздо уже. И поэтому нарушение температурного режима в помещении, а также отсутствие баланса влажности может привести к распространению респираторных заболеваний.

По сравнению с новорожденным сердце ребенка увеличилось в 4 раза. Средняя частота сердцебиения составляет 92-95 ударов в минуту.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы нервной системы: возбуждение и самое главное торможение, которое позволяет ребенку произвольно контролировать поведение и мыслительные процессы. Но поскольку эти процессы все-таки еще не совершенны, ребенок может с отсрочкой по времени реагировать на экстренную просьбу (отпрыгнуть, оттолкнуться и т.д.).

Также в этом возрасте четко прослеживаются так называемые «динамические стереотипы», то есть ребенок может негативно реагировать на смену привычного уклада жизни. Для совершенствования этих нервных процессов рекомендуется создавать частично измененную на время обстановку при проведении подвижных игр, походы в гости и на общественные мероприятия.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий укрепить мышцы детей, повысить способность ориентироваться в пространстве, развить координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В конце года обучения воспитанники умеют:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

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

1.5. МЕТОДЫ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе работы с детьми, по программе «Детский фитнес», предполагается использование наглядного, практического, игрового методов.

В программу входят средства по музыкально – ритмическому воспитанию детей: танцы, ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, музыкально – подвижные игры, упражнения «пилатес», детской йоги, игровой самомассаж. Занятия фитнесом делятся на несколько видов:

Обучающие занятия, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений.

Закрепляющие занятия – где следует повтор движений вместе с педагогом.

Итоговые занятия – самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной. Каждое занятие строится по определенной схеме: разминка, основная часть (разбор танцевальных движений, заключительная часть (дыхательные упражнения)).

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

Для занятий в качестве звукового оформления подбирается специальная музыка, которая создает благоприятную атмосферу. Музыка – существенная часть занятия, она не только создает радостное настроение, но и активизирует движения.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

- прыжковые движения – на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;

- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

- имитационные движения разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения.

1. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

2. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

3. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

4. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

- формирование чувства такта;

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

1.6. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в ноября.

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (оценка достижения детей). – Волгоград, изд. «Учитель»

№	Критерии	Имена детей												
1	Двигается под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом													
2	Начинает и заканчивает движение вместе с музыкой													
3	Сохраняет правильную осанку													
4	Выполняет имитационные упражнения													
5	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку.													
6	Выполняет минимальный комплекс													

	акробатических упражнений										
7	Выполняет минимальный комплекс асан «весёлая йога»										

3 балла – высокий
2 балла – средний
1 балл – ниже средне

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Продолжительность учебного года по ДОП – 3-4 неделя сентября – май.

Количество занятий в учебном году –35

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 1 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятия:

Старшая группа – 20 мин.

Занятия проводятся по традиционным частям: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть - разминка, несложные упражнения. Музыкальное сопровождение помогает выполнить их с большей амплитудой, четко и с хорошим настроением.

Подготовительная часть составляет 10-15% от общей продолжительности занятия.

Основная часть – упражнения, используемые с целью развития всех основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты и координации движений, выносливости, упражнения на фитболах, упражнения пилатес, упражнения на профилактику осанки, плоскостопия, подвижная игра.

Основная часть составляет 75-80% от общей продолжительности занятия.

В заключительной части – дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, релаксационные упражнения.

Цель данных упражнений – обеспечить максимальное восстановление всех функций организма к исходному уровню, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Заключительная часть составляет 5-10% от общей продолжительности занятия.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Дополнительная образовательная услуга	В неделю	В месяц									В год	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
1.	«Детский фитнес»	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35

2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц/ неделя	Содержание комплекса	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Сентябрь 3-4 неделя	Тема: «Что такое фитнес?» Общие правила по технике безопасности в спортивном зале. - расширять знания детей о понятиях «фитнес». - Разминка. Знакомство. Высокое поднимание коленей. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге левая и правая. Упражнения на разогрев мышц. Знакомство - игра. Ловля мяча двумя руками. Упражнения на осанку, ношение мешочков с песком на голове. Упражнения на гибкость и расслабление. Дыхательные упражнения.	0,25	0,75
2.	Октябрь 1-2 неделя	Тема: «Мы играем в зоопарк». Повороты вокруг с переступанием направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках. Упражнения на координацию. Упражнения с обручами. Обручи - руль, обручи-цветы, счет до четырех, на четыре прыжок на цветочек, кузнечики, бабочки, путешествие в зоопарк- игра в обезьян, танец обезьянок. По гимнастической скамейке ходьба с высоким поднимаем колен. Ходьба правым и левым боком поочередно приставными шагом.	0,25	1,75
3.	Октябрь 3-4 неделя	Тема: « Прыг-скок-перескок». Ползание на четвереньках. Прыжки приставными шагами по мягким модулям. Прыжки. Фитбол - упражнения с мячом, силовые на крупные группы мышц. Колено прямо и развернуто. Игра « Курочки и лиса». Хождение из обруча в обруч. Приставные шаги. Прыжки с высоким подниманием колена, один- один, два-два. Силовые упражнения с мячом по парам (маленькие и большие мячи).	0,25	1,75

4.	Ноябрь 1-2 неделя	Тема: «Раз шажок-два шажок, повторяй за мной дружок». Приставной шаг и колено. Объединение двух шагов - один приставной и два приставных шага, одно колено и два колена. Прыжки ноги вместе и врозь. Перекатывание друг другу, подбрасывание вверх, ловля двумя руками. Связка - два приставных шага одно колено. Игра в снежки, разбросать, собрать, работа в парах - осалить друг друга. Снежки маленькие мячи.	0,25	1,75
5.	Ноябрь 3-4 неделя	Тема: «Что такое аэробика?» Бросание и ловля маленьких мячей. Работа рук во время выполнения приставных шагов, прыжков с высоким подъемом коленей и прыжков ноги вместе и врозь. Сказочная аэробика. Фитбол. Хлопки руками вниз, вверх. Ноги вместе - врозь, руки вместе - врозь. Силовые упражнения с фитболом, прыжки с мячом. Инсценировка сказки «колобок» в стиле аэробики.	0,25	1,75
6.	Декабрь 1-2 неделя	Тема: «Мы танцуем и растем». Продолжение сказочной аэробики. Занятие «репки». «А у нас дискотека в зоопарке». Вспоминаем как танцуют: мышки, зайцы, бабочки, кузнечики, лягушки, обезьянки, курочки, цыплята, котята. Имитация танца подражательных движений разных животных. Между ними вставляют уже изученные приставные шаги, колени, захлест и изучаем новое - «Выпад». Во всех направлениях вперед, назад, вправо, влево, боком. Танцуют все: мыши, зайцы, бабочки, кузнечики, лягушки, цыплята, котята. Танцуем сказку используем уже изученные движения, изучаем захлест. «Репка»- танцуем сказку, используем изученные движения. Упражнения на крупные группы мышц с мячом и обручем.	0,25	1,75
7.	Декабрь 3-4 неделя	Тема: «Йога-что это?» Добавить больше силовых упражнений. Ползание на четвереньках, на коленях, прямых ногах (бегемот), на животе. Детская йога, поза лягушки, ежика, собаки, поза угла сидя. Дыхание. Воспитатель показывает общие связки, приставной шаг, захлест, колено, прыжки, выпады (или ланч) и силовые упражнения. Повторить связку из пройденных элементов.	0,25	1,75
8.	Январь 1-2 неделя	Тема: «Надуваем шарик». Силовые упражнения: крылышки, прогнись, самолет, окошко, дельфин. Упражнения на гибкость восстановление спины, перекаты (мяч, ежик, кошечка, саранча). Игра «Мыльные пузыри». Восстановление дыхания, надуваем шарик. Повторение изученного материала. Разминка. Простые связки без оборудования. Силовые упражнения. Упражнения на растяжку.	0,25	1,75
9.	Январь 3-4 неделя	Тема: «Степ-аэробика – прыг-скок» Связка - приставной шаг 2-1, Ви-степ 1-1 вперед и назад. Высокий подъем колена. Прыжки вместе-врозь. Легкий выпад. Силовые упражнения: осанка, шея, плечевой пояс, грудь, живот, ноги. Упражнения на гибкость. Прыжки вместе-врозь, прыжки ноги скрестно. Боковой выпад направо, налево. Акула справа, крокодил слева. Игра	0,25	1,75

		Сороконожки. Силовые упражнения на осанку: Кружочки, кулачки, лодочки, пловец. Ноги: поочередное поднимание ног, одновременное поднимание ног. Шея, грудь, живот: достань колено, потянись руками вперед, посмотри на стопы, быстрые ножки, мячик, ежик. Упражнения на гибкость: правая ножка, левое ушко и наоборот, цветочек, бутерброд, перевернутая планка. Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания.		
10.	Февраль 1-2 неделя	Тема: «Мы-стройные, мы смелые, мы гибкие и умелые» Разминка на все группы мышц, суставы, Профилактические упр. на плоскостопие. Приставные отдельно 1-1,2-2. Связка 2-1, ви-стэп вперед-назад соединить на правую на левую ногу. Прыжки ноги врозь-вместе, ноги скрестно, опенстэп направо, налево с руками, руки вверх, круг одной рукой, круг другой (рисуем солнышко) 2-1. Упр.справа акула, слева крокодил на Опэн-стэп. Силовые упражнения на осанку: хлопок, окошко, прогнись, пресс-подъем, поворот на косые, Упражнения на гибкость: кто выше, кто ниже.	0,25	1,75
11.	Февраль 3-4 неделя	Тема: «Вот такой у нас пресс». Силовые упр. на осанку: гимнастические палочки, пресс: качели, подъемный кран, велосипед. Упр.на гибкость групповые: тянем потянем, кошка злая-добрая, лягушка. Дыхание: громко-тихо. Разминка на все группы мышц, суставы, Связки, связки, профилактические упр. на плоскостопие, осанку с гимн. палочками. Связка прист.2-1,ланч-вперед и назад, прыжки с коленом вверх. Групповые упр. на пресс и осанку. Гибкость-кобра, посох, планка. Дыхание. Разминка на все группы мышц, суставы Связки, профилактика плоскостопия. Силовые упр.: боковые выпады на ноги, плечевой пояс, спина, осанка (с гантелями). Сидя и лежа упр. на пресс: хлопни впереди и сзади, упр. на гибкость: кобра, потяни бедро, кошечка, «лягушка».Дыхание: посмеемся, щекотка	0,25	1,75
12.	Март 1-2 неделя	Тема: «Мы теперь спортсмены!» Упр. на равновесие. Прыжки на одной ноге попеременно, стоять на одной ноге, ласточка, удержишь на носках, равновесие при приседании. Упр.на мягких модулях: на осанку, на пресс, на плечи, на бедра. Игра «Веревоочка-змейка». На гибкость и в конце на дыхание. Разминка, повторение ранее изученных движений. Силовые упражнения с использованием гантелей; выпады вперед, назад, боковые-тренировка силы ног. Сидя и лежа на спине: посмотри на ножки, карабкаемся по дереву-пресс. На спинку: краб, крокодил. На гибкость: кошечка злая и добрая, лягушка, кобра. Дыхание: кондиционер, подууй на одуванчик.	0,25	1,75
13.	Март 3-4 неделя	Тема: «Повторяем, закрепляем». Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения. Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	0,25	1,75

14.	Апрель 1-2 неделя	Тема: «Мы любим танцевать». Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения. Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	0,25	1,75
15.	Май 1-2 неделя	Тема: «Наши руки сильные». Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу. Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	0,25	1,75
16.	Май 3-4 неделя	Тема: «Наше дыхание». Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Упражнения на силу и дыхательные упражнения.	0,25	1,75

1. ИГРОГИМНАСТИКА.

1.1 Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз и упражнений, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем.

Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, способствующих формированию правильной осанки и её коррекции, укреплению опорно-двигательного аппарата, оказывающих оздоровительное воздействие на весь организм.

1.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения: сидя и в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

1.3. Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений. Занятия аэробикой помогают держать мышцы и связки в тонусе, способствуют оздоровлению организма, рекомендуются медиками в лечебно-оздоровительных целях.

1.4. Релаксация. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку сидя и сидя «по-турецки».

2. ИГРОТАНЦЫ.

2.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

2.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Специальные композиции и комплексы упражнений.

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ. Тематические задания.

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры, специальные задания.

2.3. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

Формы занятий: подгрупповые.

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).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Продолжительность учебного года по ДОП – 2-3 неделя сентября – май.

Количество занятий в учебном году – 35

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 1 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятия:

Старшая группа – 20 мин.

Формы подведения итогов реализации программы.

- открытые занятия для родителей.

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный залы

2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

Фонотека:

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, чешки

3.2. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

День недели	Время, подгруппы
Понедельник	15.35-15.55- 1 подгр.
	16.00-16.20- 2 подгр

3.3 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Содержание направлений работы с семьей - объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. - Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). - Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др., наносящих непоправимый вред здоровью малыша. - Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. - Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. - Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. - Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. - Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки

выполнять ежедневно утреннюю гимнастику стимулировать двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. / Ю.Б. Внес. - М.: Книжный дом. 2006.
4. Волков О.А. Весёлая йога: специально для детей. / О.А. Волков. - Ростов/ н-Д.» Феникс, 2008.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - М.: 5 за знания, 2005.
6. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: метод.пособ. / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. - СПб.: Познание, 2001.
7. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. / И.С. Красикова. - СПб.: КОРОНА-Век, 2007.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНАКС-ПРЕСС, 2000.
9. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
10. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
11. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» М: Мозаика-Синтез, 2010

