

**Тамбовское областное государственное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение»**

Принята
на педагогическом совете
ТОГАДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад
«Возрождение»
от «29»августа 2023 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ТОГАДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад Возрождение»

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Л.В. Мирошникенко'.

Л.В.Мирошникенко

Приказ № 84/1 от «30»августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мамонтова Наталья Викторовна,
инструктор по физической
культуре

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА детский сад « ВОЗРОЖДЕНИЕ»»
2. Полное название программы	«Детский фитнес»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Мамонтова Наталья Викторовна , инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей»</p> <p>Приказ Управления образования и науки Тамбовской области от 23.09.2020 г. № 2191 «Об утверждении перечня платных услуг, оказываемых ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение» на 2020-2021 учебный год</p> <p>Положение об оказании платных образовательных услуг в ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	3-4 года
4.7.Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по ФВ.

Дополнительная программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

-«Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет.», Сулим Елена Владимировна

- «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазыриной;
- «Са-фи-дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина;
- «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина,
- «Старт» Л.В. Яковлева., Р.А. Юдина., центр М. Владос

В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

Физкультурно – спортивное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Реализация программы по детскому фитнесу проходит по официально утвержденной сетке занятий ДОУ.

Актуальность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный

возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),

а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по

физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является детский фитнес. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой - повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Педагогическая целесообразность.

Программа «Детский фитнес» отличается от существующих по данному направлению дополнительных программ более глубоким изучением элементов партерной гимнастики, фитбол гимнастики, ритмики Бурениной, элементов акробатики, спортивной гимнастики и стретчинга. Сочетание этих технологий способствует развитию у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствованию точности движений. А также способствует воспитанию физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышает выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство это оздоровительный эффект.

Адресат программы.

Возрастной диапазон дети дошкольного возраста (3-4 года).

Условия набора в учебные группы

➤ В группы первой ступени обучения (ознакомительный уровень)

принимаются по желанию все дети дошкольного возраста, не зависимо от уровня физических способностей и подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку физических качеств: ловкости, быстроты, силы и т.д, музыкального слуха, чувства ритма, не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития дошкольника.

➤ В группы первой ступени обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня физических способностей и интереса к данной деятельности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

➤ Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе дошкольника на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Количество учащихся

Наполняемость учебных групп: 20-22 человека.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации: рассчитана на один года обучения (по 36 занятий в год), продолжительность одного занятия 15- 18 минут 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Детский фитнес» легко интегрируется, имеет блочно-модульную структуру, адаптируема для различных возрастных групп.

Как правило, в коллектив приходят дети с разным уровнем подготовки. Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» включает 1 ступень освоения: I ступень обучения (уровень) образовательной программы рассчитана на 1 год обучения, имеет законченный цикл.

Программа имеет несколько основных разделов:

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 «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно –

подражательные движения, танцевальные этюды.

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.

Формы организации деятельности учащихся:

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
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления

Содержание программы

Цель программы: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;

- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Разучивание аэробных шагов.	2	1	1	Начальная диагностика
2	Раздел «Игроритмика» Изучение базовых шагов	25	3	22	Опрос, исполнение произведения
3	Раздел «Строевые упражнения»	1		1	Опрос, исполнение произведения
4	Раздел «Танцевальные шаги»	2	1	1	Опрос, исполнение произведения
5	Раздел «Акробатические упражнения»	2	1	1	Опрос, исполнение произведения

6	Раздел «Дыхательная гимнастика»	1		1	
7	Раздел «Игровой самомассаж»	1		1	
8	Итоговая диагностика	1	-	1	
	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
	Итого:	36	6	30	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Тема: «Введение в дополнительную программу»

Теория: Цели и задачи коллектива. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы детского объединения. Техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с основными разделами и темами программы.

Практика: Начальная диагностика – выявление физических качеств и ритма.

Раздел I. Раздел «Игроритмика»

Теория: Развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму

Практика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Изучение базовых шагов

Теория: Знакомство с разнообразием аэробных движений.

Практика: Умение правильно выполнять движения под музыку.

Раздел «Строевые упражнения»

Теория: Разучивание строевых упражнений. Освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

Практика: Выполнение упражнений чётко и правильно.

- «Шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
- Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт
- Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги и т.д.

Раздел «Танцевальные шаги»

Теория: Разучивание танцевальных шагов, ритмических движений, музыкально – ритмических композиций, образно – подражательных движений, танцевальных этюдов.

Практика: Формирование у занимающихся танцевальных движений.

Раздел «Акробатические упражнения»

Теория: Изучение и рассказ о нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

Практика: Использование упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Дыхательная гимнастика»

Теория: Разновидности дыхательной гимнастики. Использование игр в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж»

Теория: Разновидности игрового самомассажа (дети получают радость и хорошее настроение) является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Практика: Обучение упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Предполагаемые результаты

Оздоровительные:

1. Оптимизация роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты.
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Сформированность навыка правильной осанки.
- 5 Сформированность свода стопы.

Образовательные:

1. Сформированность у занимающихся знания и представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, о современных Олимпийских играх, об истории развития чирлидинга в России, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
2. Сформированность знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащение двигательного опыта.

3. Сформированность чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Устойчивые навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Нарботаны навыки личной и общественной гигиены

Воспитательные:

1. Достигнуто умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Сформированы коммуникативные умения (лидерство, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи).
- 3 Развито воображение, мышление, познавательная активность.
4. Воспитано трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Расширен кругозор в области физической культуры, развит интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом.

Методическое обеспечение

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в программу	Занятие-путешествие	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа, прослушивание аудиозаписей.	Иллюстрации, специальная литература, видео и аудиозаписи, планы-конспекты занятий.	Ноутбук, магнитофон, спортивный инвентарь, Фитбол-мячи	Устный контроль знаний (опрос), практический контроль (исполнение упражнений или произведения, концертное выступление, участие в конкурсах)
Раздел «Игроритмика»	Занятие-игра, практическое занятие,	<u>Наглядные:</u> просмотр и анализ видеоматериалов.			
Изучение базовых шагов	интегрированное занятие, Занятие	<u>Практические</u> : игры;			
Раздел «Строевые упражнения»	ритмика, Занятие акробатика, Занятие	исполнение ритмических, дыхательных упражнений.			
Раздел «Танцевальные шаги»	тренировка, Контрольное занятие, Концерт.	<u>Проблемно-поисковые:</u> выполнение творческих заданий, импровизация			
Раздел «Акробатические упражнения»					
Раздел «Дыхательная гимнастика»					
Раздел «Игровой самомассаж»					
Итоговое занятие	Концерт				Концерт для родителей

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36 .

Начало занятий групп первого года обучения – с 01 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго года обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбол-мячи по количеству детей;
5. Обручи;
6. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
8. Спортивная форма;
9. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей

профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы. Совместно с педагогом в реализации программы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. спортивный должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы аттестации

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы с детьми и их родителями, открытые занятия.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности.	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упр. игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Выполнение элементов спортивной гимнастики	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого
				.	.	.		

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.
3балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.
2балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.
1балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым деятельности.

Методические материалы.

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, сообщение темы занятия.

Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику.

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: -Строевые упражнения -Игроритмика	4 мин.	4упр. 5упр.	-На осанку, -Типы ходьбы, -Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: -Танцевальные шаги; -Акробатические упражнения; -Гимнастический этюд	5 мин. 5 мин. 5мин. 3мин.	3 упр. 3упр. 4 упр.	-Для мышц шеи, -Для мышц плечевого пояса, -Для мышц туловища, -Для ног, -Для развития мышц силы, -Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: -Самомассаж; -Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	-Массаж рук; -На дыхание; -Расслабление.

Старшая группа.

Месяц.	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные-ные шаги	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация.
Сентябрь.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками и поочерёдно.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.	- “Петушок”; - “Ласточка”; - “Угол” .	“Француз” - разучивание.	Поглаживание рук в образной игровой форме	“Волны шипят”	“Спокойный сон”

Октябрь.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками и поочерёдно.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.	- “Петушок”; - “Ласточка”; - “Угол” .	“Француз” - разучивание.	Поглаживание рук в образной игровой форме	“Волны шипят”	“Спокойный сон”
Ноябрь.	Перестроение в шеренгу и колонну	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком	- “Угол” ; - “Пистолет”; - “Выпад”; - “Шпагат”.	“Француз” - повторение	Поглаживание рук и ног в образной игровой форме: “Ладонки-мачалка”, “Смываем водичку”.	“Насос”	“Мы лежим на мягкой травке”
Декабрь.	Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.	Попеременный шаг. Шаг с притопом.	- “Шпагат”; - “Берёзка”; - “Корзинка”;	“Вару-вару” - разучивание.	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образной игровой форме.	“Ныряние”	“Море волнуется...”
Январь.	Построение в	Выполнение	Композиция	- “Корзи	“Вару-вару” -	Поглаживание	“Подуем”	“Дует ветер

	круг.	простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз).	из изученных ранее шагов.	нка”; - “Самолёт”; - “Мостик”; - “Верблюды”.	повторение	отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.		к”
Февраль.	Построение в круг.	Шаги вперед, руки в сцеплении и сверху, снизу.	Композиция из изученных ранее шагов.	- “Мостик”; - “Верблюды”; - “Замок лёжа”; - “Кольцо”; - “Стрелка”.	Гимнастический этюд с обручем – разучивание.	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	Упражнение на осанку в седе “постурецки”	“Спокойный сон”
Март.	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно.	Композиция из изученных ранее шагов.	- “Кольцо”; - “Стрелка”; - “Шпагат”;	Гимнастический этюд с обручем – повторение.	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой	“Шарик красной надуваем”	“Тишина”

						й форме.		
Апрель.	Построение в рассыпную.	Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз.	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений.	“Спенк” - аэробическая композиция – изучение.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	“Плаваем”	« Шум прибора »
Май.	Построение в круг	Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений под музыку.	“Спенк” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине.	Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опусканием.	“Тишина”

Май – диагностика.

Приложение 1

Диагностика усвоения программного материала

1. Грациозность.

(высокий уровень-3б.: ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

2. Показатели гибкости

(высокий уровень-3 б.: при наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки; средний уровень - 2б : ребенок достает скамейку ладошками; низкий уровень -1б.: ребенок не может дотянуться до скамейки)

3. Скоростно – силовые качества

(высокий уровень-3 б.: ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения; средний уровень - 2б : ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога)

4. Диагностика дыхательной системы

(высокий уровень-3 б.: ребенок выполняет все упражнения; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

5. Заболеваемость

(высокий уровень-3 б.: ребенок болеет в год 0-1 раз; средний уровень-2б :ребенок болеет в год 1-3 раз; низкий уровень -1б.:ребенок болеет в год 3 и более раз)

№	Фамилия, Имя ребенка	Грациозность	Показатели гибкости	Скоростно-силовые качества	Диагностика дыхательной системы	Заболеваемость
1.						
2.						

Список используемых информационных источников

1. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет.», Сфера, 2018 г. Сулим Елена Владимировна;
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 3-5 лет– М.:ТЦ Сфера, 2015.
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
5. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс»,2015.
6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» С-П. 2000г Владос М. «Старт», 2004г.
7. Глазыриной Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам», 2015г.