

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 44 «СИБИРЯЧОК»
(МБДОУ № 44 «Сибирячок»)**

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от 28.03.2024

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий
МБДОУ № 44 «Сибирячок»
Ю.В. Гриценко
28.03.2024

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00E66AC82DC9970ССАА
ВА9200946D5EE48
Владелец:
Гриценко Юлия Владимировна
Действителен: 30.03.2023 с по 22.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес - ассорти»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы:
9 месяцев
Количество часов в год: 38 часов
Возраст обучающихся: от 3 до 6 лет

Автор-составитель программы:
Кобикова Ольга Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	1
АННОТАЦИЯ	3
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
Введение	5
Нормативные документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа	5
Актуальность программы	6
Направленность программы	6
Уровень освоения программы	6
Отличительные особенности	6
Адресат программы/количество обучающихся в группе	6
Срок реализации программы	7
Объём программы/количество часов	7
Режим занятий	7
Формы обучения	7
Цель и задачи программы	8
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
Содержание программы	8
Учебно-тематический план на 2024/2025 учебный год	10
Содержание учебно-тематического плана	11
Планируемые результаты	13
Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год	13
Условия реализации программы	14
Методическое обеспечение программы	14
Материально-техническое обеспечение программы	14
Определение результативности планируемых результатов	15
Характеристика вводного, текущего, промежуточного и итогового контролей	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ	17

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес - ассорти» физкультурно-спортивной направленности.

Краткое содержание программы: Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Оптимальный двигательный режим - основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Занятия позволяют тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков будут способствовать укреплению здоровья детей в целом.

Таким образом, появилась необходимость в создании специальных условий, а именно в организации дополнительного образования детей.

Возраст обучающихся: 3-6 лет.

Количество часов: 38 часов

Срок реализации программы: 9 месяцев.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-ассорти»
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Кобикова Ольга Евгеньевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Принято на педагогическом совете (протокол № 4 от 28.03.2024), утверждена заведующим МБДОУ № 44 «Сибирячок» Гриценко Ю.В.
Информация о наличии рецензии	отсутствует
Цели	сохранение и укрепление здоровья детей через организацию физической деятельности путем использования детских тренажеров
Задачи	<i>Обучающие:</i> 1. формировать у детей элементарные знания о многообразии физических и спортивных упражнений; 2. обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных тренажерах; 3. укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие); <i>Развивающие:</i> 1. развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.); 2. развивать умение рационально использовать физические качества в различных условиях. <i>Воспитательные:</i> 1. формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью; 2. совершенствовать такие качества личности, как,

	дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициативность, самостоятельность, умения правильно оценивать свои действия.
Планируемые результаты освоения программы	<p><i>Личностные результаты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. достижение поставленной цели и получение знаний; 2. готовность и способность обучающихся к саморазвитию; 3. развитие личных качеств. <p><i>Метапредметные результаты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильно и четко формулировать мысль в понятной собеседнику форме; 2. применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности; 3. придумывать новые идеи для решения поставленных задач; 4. использовать разные источники информации. 5. анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения. <p><i>Предметные результаты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. применять знания по изученному предмету в самостоятельной деятельности; 2. овладеть способами преобразования учебного материала по образцу; 3. самостоятельно решать поставленные задачи.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	В неделю – 1 час; В год - 38 часов.
Возраст обучающихся	от 3 до 6 лет
Формы занятий	групповая, фронтальная
Методическое обеспечение	Комплекс дидактических материалов: рабочая программа, видеоролики, компьютерные презентации, раздаточный материал; Методические рекомендации.
Условия реализации программы	Развивающая предметно-пространственная среда тренажерного зала оборудована в соответствии с требованиями. Тренажеры, спортивное оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятий.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес - ассорти» физкультурно – спортивной направленности (далее Программа) ориентирована на детей 3-6 лет и реализуется на базе МБДОУ № 44 «Сибирячок» в рамках платных образовательных услуг.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документа:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75);
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- закон Ханты-Мансийского автономного округа –Югры № 104-оз от 16 октября 2006 года «О государственно-общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа –Югры»;
- приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа –Югры 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре» (с изменениями);
- приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа –Югры от 30 октября 2020 года № 10-П-1589 «Об обеспечении персонализированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре»;
- постановление Администрации г. Сургута от 13 декабря 2013 года № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);
- устав МБДОУ, утверждённым распоряжением Администрации города Сургута от 17.12.2019 № 2704.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Фитнесс - ассорти» осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам

Актуальность программы

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Оптимальный двигательный режим - основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Занятия позволяют тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков будут способствовать укреплению здоровья детей в целом.

Таким образом, появилась необходимость в создании специальных условий, а именно в организации дополнительного образования детей

Реализация данной программы позволит детям в комплексе совершенствовать координацию движений, укреплять мышцы рук, ног, плечевого пояса, брюшного пресса, суставного аппарата, улучшать гибкость позвоночника, совершенствовать осанку, приобретать определенные двигательные навыки, развивать силу, быстроту, ловкость, общую выносливость, способствовать повышению интереса к физической культуре и прививать потребность в здоровом образе жизни, овладеть приемами страховки, что в дальнейшем поможет социализироваться в школе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительная особенность:

Отличительной особенностью является неотъемлемая часть деятельности педагогов, родителей, детей в рамках работы дошкольного образовательного учреждения, в которой пропагандируется здоровый образ жизни путем использования детских тренажеров, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления. На наш взгляд, требуется не только обучение ребенка правилам использования тренажеров, но и формирование осознанного отношения к своему здоровью. Только при соблюдении указанного, можно привести к гармоничному развитию и познанию радости движения.

Адресат программы /количество обучающихся в группе: 3-6 лет / 9 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Объем программы/количество часов: 38 часов.

Режим занятий: 1 академический час, 1 раз в неделю.

Формы обучения: очная.

Цели и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через организацию физической деятельности путем использования детских тренажеров.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у детей элементарные знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных тренажерах;
- укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);

Развивающие:

- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);
- развивать умение рационально использовать физические качества в различных условиях;

Воспитательные:

- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- совершенствовать такие качества личности, как, дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициативность, самостоятельность, умения правильно оценивать свои действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Общая физическая подготовка (1 час)

занятие 1, 2: «Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»

Теория: Знакомство с оборудованием спортивного зала. Первичный инструктаж по технике безопасности.

Практика: разновидности ходьбы и бега, упражнение на восстановления дыхания, комплекс ОРУ без предметов, работа на тренажерах. Выявление умений и навыков

Раздел 2. Игровой стретчинг (6 часов)

Занятие 3,4: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Теория: Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика: Ходьба в колонне по одному. Бег обычный в чередовании с прыжками на двух ногах. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». ОРУ с массажными мячами. Рассказ о значении тренажеров для здоровья. Разучивание техники безопасности при работе с тренажерами. Упражнение на тренажерах.

Занятие 5,6: «Капитаны»

Практика: Ходьба на пятках. Бег с высоким подниманием колена. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик». ОРУ с гантелями. Повторение и соблюдение техники безопасности при работе на тренажерах. Подвижная игра «Мамины помощники».

Занятие 7,8: «Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»

Теория: Закрепить правила проведения подвижных игр, комплексов ОРУ

Практика: Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение на внимание «За первым, за последним» Непрерывный бег, в разных направлениях. Упражнения на дыхание «Задуй свечу». ОРУ без предметов

Занятие 9,10: «Веселые ребята»

Практика: Ходьба обычная, враспынную, на четвереньках. Бег «змейкой», с изменением направления. Дыхательное упражнение «Роза распускается» - руки на затылке локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны - вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п.- выдох.

ОРУ с обручем. Упражнение на тренажерах. Подвижная игра с бегом: «Цветные автомобили». Подвижная игра «Найди себе пару». Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Занятие 11,12: «Капитаны»

Теория: Закрепить правила проведения подвижных игр, комплексов ОРУ

Практика: Разучить поворот по сигналу учителя во время ходьбы и бега в колонне по одному, совершенствовать технику прыжка в длину с места; упражнять в гибкости и выполнении силовых упражнений: подтягивании из виса и подъеме туловища из положения лежа. Совершенствовать умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и смелость.

Занятие 13,14: «Звездочки»

Практика: Учить детей координировать свои движения во время ходьбы и бега согласно указаниям учителя, выполнять повороты и перестроения, продолжать формировать правильную осанку; прыжку на предмет. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать умение группироваться, при подлезании в обруч. Воспитывать интерес к спортивным играм и здоровому образу жизни.

Раздел 3. Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушению осанки (4 часа)

Занятие 15,16: «Правильная осанка».

Теория: Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: ОРУ «Маленькая елочка». Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;

- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей.

Занятие 17,18: «Я здоровье берегу»

Практика: ОРУ «Колядки». Выполнение упражнений на:

- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Занятие 19,20: «Я и мое здоровье»

Теория: Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие

Практика: Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы;
- развитие мышц конечностей;
- формирование свода стопы;
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы.

Занятие 21,22: «Веселые ребята»

Практика. Выполнение упражнений на:

- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног;
- биологически активные точки, находящиеся на ногах;
- естественной гибкости свода стопы.

Раздел 4. Ритмическая гимнастика (4 часа)

Занятие 23,24: «Богатырские забавы»

Теория: Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика: Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку. ОРУ «Мы солдаты»

Занятие 25,26: «Мамин праздник»

Практика: Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку. ОРУ «Мамины помощники»

Занятие 27,28: «Веселые человечки»

Теория: Закрепление с понятия «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика:

- складочка (исполняется под стихотворение «Сундучок, сундучок, охраняет паучок. В складочку ложимся, сундучок открылся»);
- раскрытие в выворотное положение стоп на полу; сокращенная и натянутая стопа, напряжение подколленных связок, работа голеностопа во всех направлениях («Пингвин»);
- скручивание и работа корпуса на полу (под стихотворение «Раковина» А.Барт);
- упражнения на раскрытие тазобедренного сустава, выполняется как на спине, так и на животе («Лягушка»);
- держать в партере равновесие, контроль ног, рук и корпуса («Тарелочка»);
- упражнение на раскрытие тазобедренного сустава, а также укрепление брюшного отдела («Лягушка за кувшинкой» Ю. Маслакова стихотворение);
- развитие гибкости и силы спины («Птичка» Ю. Маслакова стихотворение).

Занятие 29,30: «Космос»

Практика: ОРУ «Космонавты»

Изучается танцевальность и артистичность передачи определенного танцевального этюда.

Раздел 5. Элементы дыхательной гимнастики (2 часа)

Занятие 31,32: «Веселые ребята»

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя. Совершенствовать умения и навыки, полученные на занятиях. Развивать координацию движений, формировать правильную осанку. Закреплять технику владения мячом. Воспитывать уважение к сверстникам, желание помочь им. Формировать физические и морально-волевые качества детей.

Занятие 33,34: «Дружу со спортом»

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя. Продолжать работу по укреплению и оздоровлению детского организма; формировать представление о том, что движение - источник крепкого здоровья. Формировать двигательные умения и навыки. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прыжках через скакалку. Воспитывать уважение к достижениям сверстников.

Раздел 6. Занятия на закрепления (1 часа)

Занятие 35,36: «Мы – спортсмены»

Теория: Повторить правила техники безопасности при работе на тренажерах, правила проведения ОРУ и подвижных игр.

Практика: Закрепить умение использовать физические упражнения для укрепления в игровой деятельности. Закрепить умение применять полученные знания на практике. Прививать устойчивый интерес к своему здоровью.

Ходьба приставными шагами вперед, в стороны, назад. Бег с забрасыванием голени назад. Упражнения на дыхание. «Обними плечи». ОРУ с гантелями. Упражнение на тренажерах. Эстафета «Кто быстрее проскачет на лошадке». Упражнение для релаксации «Спортсмены отдыхают»

Занятие 37,38: «Веселые человечки»

Теория: Закрепление с понятия «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика:

- складочка (исполняется под стихотворение «Сундучок, сундучок, охраняет паучок. В складочку ложимся, сундучок открылся»);
- раскрытие в выворотное положение стоп на полу; сокращенная и натянутая стопа, напряжение подколленных связок, работа голеностопа во всех направлениях («Пингвин»);
- скручивание и работа корпуса на полу (под стихотворение «Раковина» А.Барт);
- упражнения на раскрытие тазобедренного сустава, выполняется как на спине, так и на животе («Лягушка»);
- держать в партере равновесие, контроль ног, рук и корпуса («Тарелочка»);
- упражнение на раскрытие тазобедренного сустава, а также укрепление брюшного отдела («Лягушка за кувшинкой» Ю. Маслакова стихотворение);
- развитие гибкости и силы спины («Птичка» Ю. Маслакова стихотворение).

Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. формирование первичных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья;
2. достижение поставленной цели и получение знаний;
3. готовность и способность детей к саморазвитию;
4. развитие личных качеств.

Метапредметные результаты:

1. правильно и четко формулировать мысль в понятной собеседнику форме;
2. применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности;
3. придумывать новые идеи для решения поставленных задач;

4. использовать разные источники информации;
5. находить ошибки при выполнении заданий, находить способы их исправлять;
6. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
7. анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. применять знания по изученному предмету в самостоятельной деятельности;
2. овладеть способами преобразования учебного материала по образцу; самостоятельно решать поставленные задачи.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 Общая физическая подготовка (1 час)								
1.	09		25 мин	групповая	1	«Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»	Спортивный зал	Занятие
2.	09		25 мин	групповая	1	«Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»»	Спортивный зал	Занятие
Раздел 2 Игровой стретчинг (6 часа)								
3.	09		25 мин	групповая	1	«В здоровом теле - здоровый дух!»	Спортивный зал	Занятие
4.	09		25 мин	групповая	1	«В здоровом теле - здоровый дух!»	Спортивный зал	Занятие
5.	10		25 мин	групповая	1	«Капитаны»	Спортивный зал	Занятие
6.	10		25 мин	групповая	1	«Капитаны»	Спортивный зал	Занятие
7.	10		25 мин	групповая	1	Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»	Спортивный зал	Занятие
8.	10		25 мин	групповая	1	«Очень ва-	Спортив-	Занятие

				вая		жен спорт для всех, он здоровье и успех!»	ный зал	
9.	11		25 мин	группо- вая	1	«Веселые ребята»	Спортив- ный зал	Занятие
10.	11		25 мин	группо- вая	1	«Веселые ребята»	Спортив- ный зал	Занятие
11.	11		25 мин	группо- вая	1	«Капитаны»	Спортив- ный зал	Занятие
12.	11		25 мин	группо- вая	1	«Капитаны»	Спортив- ный зал	Занятие
13.	12		25 мин	группо- вая	1	«Звездочки»	Спортив- ный зал	Занятие
14.	12		25 мин	группо- вая	1	«Звездочки»	Спортив- ный зал	Занятие
Раздел 3 Упражнения по профилактике и нарушению осанки (4 часа)								
15.	12		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Правиль- ная осанка»	Спортив- ный зал	Занятие
16.	12		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Правиль- ная осанка»	Спортив- ный зал	Занятие
17.	01		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Я здоровье берегу»	Спортив- ный зал	Занятие
18.	01		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Я здоровье берегу»	Спортив- ный зал	Занятие
19.	01		25 мин	группо- вая	1	«Я и мое здоровье»	Спортив- ный зал	Занятие
20.	01		25 мин	группо- вая	1	«Я и мое здоровье»	Спортив- ный зал	Занятие
21.	02		25 мин	группо- вая	1	«Веселые ребята»	Спортив- ный зал	Занятие
22.	02		25 мин	группо- вая	1	«Веселые ребята»	Спортив- ный зал	Занятие
Раздел 4. Ритмическая гимнастика (4 часа)								
23.	02		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Богатыр- ские заба- вы»	Спортив- ный зал	Занятие
24.	02		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Богатыр- ские заба- вы»	Спортив- ный зал	Занятие
25.	03		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Мамин праздник»	Спортив- ный зал	Занятие
26.	03		25 мин	игры- эстафе- ты	1	«Мамин праздник»	Спортив- ный зал	Занятие
27.	03		25 мин	группо- вая	1	«Веселые человечки»	Спортив- ный зал	Занятие

28.	03		25 мин	групповая	1	«Веселые человечки»	Спортивный зал	Занятие
29.	04		25 мин	игры-эстафеты	1	«Космос»	Спортивный зал	Занятие
30.	04		25 мин	игры-эстафеты	1	«Космос»	Спортивный зал	Занятие
Раздел 5. Элементы дыхательной гимнастики (2 часа)								
31.	04		25 мин	групповая	1	«Веселые ребят»	Спортивный зал	Занятие
32.	04		25 мин	групповая	1	«Веселые веселые ребята»	Спортивный зал	Занятие
33.	05		25 мин	игры-эстафеты	1	«Дружу со спортом»	Спортивный зал	Занятие
34.	05		25 мин	игры-эстафеты	1	«Дружу со спортом»	Спортивный зал	Занятие
35.	05		25 мин	игры-эстафеты	1	«Мы – спортсмены»	Спортивный зал	Занятие
36.	05		25 мин	игры-эстафеты	1	«Мы – спортсмены»	Спортивный зал	Занятие
37.	05		25 мин	игры-эстафеты	1	«Веселые человечки»	Спортивный зал	Занятие
38.	05		25 мин	игры-эстафеты	1	«Веселые человечки»	Спортивный зал	Занятие

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личноно - ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Личностно-ориентированные и деятельностные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределился и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технологии активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся. Приобретая практический опыт, ребёнок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет

внимания на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, постепенно совершенствуя свои навыки. Проектные технологии способствуют формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования.

Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скреплённый взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.

Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.

Деятельностные технологии предполагают включение ребёнка в активную творческую деятельность и получение знаний, умений и навыков именно в процессе деятельности. Осуществляется принцип: от практики к теории к практике.

Педагогические методы и приемы организации общеразвивающей деятельности по программе

- Эмоциональный настрой – использование музыкальных произведений;
- Практические – упражнения, игровые методы, самостоятельная продуктивная деятельность детей, экспериментирование;
- Словесные методы – рассказы, беседы, художественное слово, драматизация, словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическая оценка;
- Наглядные методы и приемы – наблюдения, рассматривание, показ образца, показ способов выполнения и др.

Структура занятия:

Вступительная часть включает организационный момент, активное участие ребенка в разговоре: он не только выполняет роль слушателя, но и делится с педагогом своими знаниями и идеями.

Теоретическая часть представляет собой беседу на заданную тему, сообщение новой темы и объяснения задания.

Практическая часть включает создание творческой работы самостоятельно или под руководством педагога.

Заключительная часть включает подведение итогов для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной образовательной программы

Материально – техническое обеспечение

В МБДОУ № 44 «Сибирячок» созданы условия для реализации программы, имеется специально оборудованное помещение для дополнительного образования детей дошкольного возраста в соответствии «Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20»

Важным условием реализации программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- коврики;
- специальная форма и обувь для занятий;
- спортивный инвентарь.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода занятия в с использованием наблюдения за выполнением основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Приложение № 1

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Методологические аспекты программы:

- Азбука хореографии - Барышникова Т
- Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста.
 - «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду - Слуцкая С.Л
 - Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - Каплунова И., Новоскольцева И..
 - «Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - Фирилёва Ж.Ё.
 - Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду
 - Танцевальная ритмика - Суворова Т.
 - Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой педагогом для подготовки занятий

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду: Скрипторий, 2003. 119 с.
2. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
3. М.А. Рунова. Мой друг – тренажер. / Ж. «Дошкольное воспитание», №6 – 2005.
4. М.А. Рунова. Тренажер - мой друг. / Ж. «Дошкольное воспитание», №7 – 2008.
5. М.А. Рунова. Тренажер - мой друг. / Ж. «Дошкольное воспитание», №8 – 2008.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
7. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие): Мет. пособие, М.: Общероссийский Фонд «Социальное развитие России», 2005. 26 с.
9. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005г.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.

Список научной литературы, расширяющей кругозор педагога

1. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.

2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека Москва, 2005г.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
7. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
8. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм. - метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
9. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
10. Научно-практический журнал № 1-2004г. «Управление дошкольным образовательным учреждением». Тема номера: «Здоровье»
11. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Список литературы для детей и родителей по тематике занятий

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: М.: АРКТИ, 2000. – 107с.
2. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.

Критерии оценки

Ф.И.О	Группа	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов
		О	Д	Д	О
		О	Н	Д	Д
		Н	Д	О	Д

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

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

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

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

II. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Оптимальный – 7-11 см

Достаточный – 4-7 см.

Низкий – 1-3 см.

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Оптимальный – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Достаточный – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Оптимальный – свободно воспроизводит базовые шаги.

Достаточный – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.