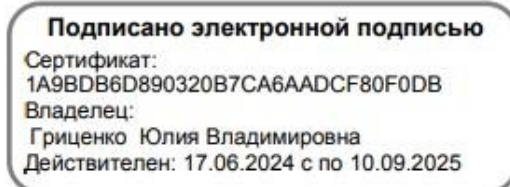


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 44 «СИБИРЯЧОК»
(МБДОУ № 44 «СИБИРЯЧОК»)**

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от 23.04.2025

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий
МБДОУ № 44 «Сибирячок» Ю.В. Гриценко
23.04.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Летний Фитнес-Бум»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы:
01.06.2025 по 31.08.2025
Возраст обучающихся: от 4 до 6 лет

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

Содержание

	стр.
ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	1
АННОТАЦИЯ	2
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
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	6
Объём программы/количество часов	6
Режим занятий	6
Формы обучения	6
Цель и задачи программы	7
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
Содержание программы	7
Учебно-тематический план на 2024/2025 учебный год	8
Содержание учебно-тематического плана	8
Планируемые результаты	8
Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год	9
Условия реализации программы	11
Методическое обеспечение программы	11
Материально-техническое обеспечение программы	12
Определение результативности планируемых результатов	12
Характеристика вводного, текущего, промежуточного и итогового контролей	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

АННОТАЦИЯ

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ

Наименование и направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Летний Фитнес-Бум».

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: 4-6 лет.

Количество часов: 13 ч.

Срок реализации программы: 3 месяца.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Летний Фитнес-Бум»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Кобикова Ольга Евгеньевна
Год разработки	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Принято на педагогическом совете (протокол № 4 от 23.04.2025), утверждена заведующим МБДОУ № 44 «Сибирячок» Гриценко Ю.В.
Информация о наличии рецензии	отсутствует
Цель дополнительной общеразвивающей программы	1. сохранение и укрепление здоровья детей через организацию физической деятельности путем использования детских тренажеров; 2. создание условий для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка
Задачи	<i>Обучающие:</i> 1. обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений; 2. обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных тренажерах; 3. формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние,

	мелкие); 4. знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила. <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	<i>Личностные результаты:</i> 1. достижение поставленной цели и получение знаний; 2. готовность и способность обучающихся к саморазвитию; 3. развитие личных качеств. <i>Метапредметные результаты:</i> 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. <i>Предметные результаты:</i> 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	3 месяца
Количество часов в неделю / год	13 часов
Возраст обучающихся	4-6 лет
Формы занятий	Групповая, игры эстафеты
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 «Летний Фитнес-Бум» физкультурно–спортивной направленности (далее Программа) ориентирована на детей 4-6 лет и реализуется на базе МБДОУ № 44 «Сибирячок» в рамках платных образовательных услуг.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(с изменениями от 17 февраля 2023 г. N 26-ФЗ)*.

2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 год».

3. Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (V. Приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей).

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации и ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование» о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

8. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» *(с изменениями от 30.09.2020г. №533)*.

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»)
(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.

15. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями от 30.12.2022).

16. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68-оз (с изменениями на 24 ноября 2022 года) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре».

17. Устав МБДОУ, утверждённым распоряжением Администрации города Сургута от 17.12.2019 № 2704.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Летний Фитнес-Бум» 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: 4-6 лет / 9 человек.

Срок реализации программы: 3 месяца.

Объем программы / количество часов: 13 часов.

Режим занятий: 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 и гимнастического оборудования;
- создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила.

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 у детей такие качества личности, как выдержка, дисциплинированность, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Знакомство с тренажерами, гимнастическим, оборудованием. Инструктаж по ТБ Мониторинг	2	1	1	Входной контроль
2	ОРУ	8	1	7	Текущий контроль
3.	Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый контроль
	Итого	13	3	10	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа)

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. ОРУ (8 часов)

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

Теория: Закрепить правила проведения подвижных игр, комплексов ОРУ.

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: «Солнце, воздух и вода».

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!»

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, врассыпную, 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»

Раздел 3. Итоговое занятие (3 часа)

Занятие 11,12: «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»

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	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	06			групповая	«Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»	Спортивный зал	Входной контроль
2.	06			групповая	«Чтоб здоровым быть всегда, тренажерам скажем – Да!»»	Спортивный зал	Входной контроль
3.	06			групповая	«В здоровом теле - здоровый дух!»	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	06			групповая	«В здоровом теле - здоровый дух!»	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	07			групповая	«Солнце, воздух и вода»	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	07			групповая	«Солнце, воздух и вода»	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	07			групповая	Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	07			групповая	«Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех!»	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	08			групповая	«Веселые	Спортивный	Текущий

					ребята»	зал	контроль
10.	08			групповая	«Веселые ребята»	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	08			игры-эстафеты	«Мы – спортсмены»	Спортивный зал	Итоговый контроль
12.	08			игры-эстафеты	«Мы – спортсмены»	Спортивный зал	Итоговый контроль
13.	08			игры-эстафеты	«Мы – спортсмены»	Спортивный зал	Итоговый контроль

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Летний Фитнес-Бум»		
Летний период		
		Итого
Период	Количество недель	Количество часов за весь период обучения
01.06 – 31.08.2025	13	13
Сроки организации контроля		Формы контроля
10.06.2025 – 14.06.2025 26.08.2025 - 31.08.2025		Мониторинг, соревнования.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личностно - 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, скрепленный

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 наблюдения, Диагностические тесты подбираются с учётом: развития 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.