

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка детский сад № 103 «Родники»
620072 г. Екатеринбург, ул. Новгородцевой 3а

Принято на заседании
Педагогического совета
Учреждения
Протокол № 1
от «30 августа» 2023 г.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР
детский сад № 103 «Родники»
Н.С.Шлыкова
Приказ № 063 - ОД
от «30 августа» 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА физкультурно-спортивной
направленности «Детский фитнес»
для воспитанников 3-7 лет
(срок реализации 4 года).**

Разработчик: Наумова Ксения Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023 г.

Содержание

№ пункта	Глава содержания	№ Страницы
1	Пояснительная записка	
1.1.	Актуальность программы ...	3
1.2.	Направленность	3
1.3.	Цель программы	4
1.4.	Задачи обучения	4
1.5.	Принципы создания программы	5
1.6.	Структура занятия	5
1.7.	Предполагаемый результат	6
1.8.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	7
1.9.	Оценка уровня развития	8
2.	Содержание программы	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы	9
2.3.	Расписание занятий	9
2.4.	Учебно-тематический план	10
2.5.	Основные направления	13
2.6.	Календарно-тематическое планирование	14
3.	Ресурсное обеспечение реализации программы	22
	Список используемой литературы	23

Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья детей;
- всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следует начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

1.2. **Программа «Детский фитнес» направлена** на всестороннее, гармоничное развитие детей. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения. Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными

упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному».

В детский фитнес отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек - грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Плюс привычка с детства к активному образу жизни, отличная координация движений, высокая самооценка и навыки работать в команде.

Занятия по программе «Детский фитнес» проводятся 2 раза в неделю, в группах. Продолжительность занятий для детей от 3 до 5 лет не более 20 мин, для детей от 5 до 7 лет не более 30 минут.

1.3. Цель данной программы: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Программа основана на содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

1.4. Задачи программы

Обучающиеся задачи:

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Развивающие задачи:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха и памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные задачи:

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.5. Принципы создания программы.

1. *Доступность:*

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. *Систематичность и последовательность:*

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. *Наглядность;*

4. *Динамичность;*

5. *Дифференциация:*

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;

• создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

•

1.6. Структура занятия.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает не более 10 минут от общего времени.

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

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

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

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

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

1.7. Предполагаемый результат:

- Ребёнок самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирован навык ритмичного выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- сформирован навык выполнения связок ОРУ под музыку;
- сформирован навык владения фитболом;
- владеет основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.8. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
 Показатели динамики формирования интегративного качества
 «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом мячом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство ритма и равновесия
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества:

1.9. Оценка уровня развития:

3 балла: 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;

2 балла: 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;

1 балл: 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;

Ранжирование успехов воспитанников:

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

2. Содержание программы

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1	1
Начало учебного года	11.09.2023	11.09.2023	11.09.2023	11.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024	31.05.2024	31.05.2024	31.05.2024
Продолжительность учебного года	32 недели	32 недели	32 недели	32 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность дополнительных занятий	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

Праздничные дни: 4.11.2023г., 01.01-09.01.2024 г., 23.02.2024 г., 08.03.2024г., 01.05.2024г., 09.05.2024г.

2.2. Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы.

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Итого в год мин/кол-во занятий
2ая младшая (3-4 года)	15 минут	2	960/64
Средняя (4-5 лет)	20 минут	2	1280/64
Старшая (5-6 лет)	25 минут	2	1600/64
Подготовительная (6-7 лет)	30 минут	2	1920/64

2.3. Расписание занятий

День недели	Возрастная группа	Время
Понедельник	Подготовительная	15:20
	Средняя	16:00
	Младшая	16:30
Четверг	Средняя	15:20
	Подготовительная	15:50
	Младшая	16:30

2.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				Общ	Т	Пр.
1	Образно-игровые упражнения	ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег – легкий, широкий (волк), острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки	<ul style="list-style-type: none"> • «Медведи и медвежата», • «Пингвины», • «Раки» (спиной назад), • «Гуси и гусеницы», • «Слоны», • «Бежим по горячему песку» (острый бег), • «Зайцы», • «Белки» (прыжки и поскоки), • «Лягушата», • «Лошадки» (прямой галоп). • и другие 	3	0	3
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	танцевальные движения общеразвивающие упражнения образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).	<ul style="list-style-type: none"> • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы», • и другие 	2	0	2
3	Игропластика	группировка в положении лежа и сидя; перекаты вперед-назад; сед ноги врозь широко; растяжка ног; упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	<ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», • «Бабочка». • «Верблюд», • «Корзинка», • «Змеи», • «Пантеры», • «Рыбка», • «Бегемоты» • и другие 	3	0,5	2,5
4	Музыкально-	игры на определение динамики	<ul style="list-style-type: none"> • «Карлики и великаны», 	3	0,5	2,5

	подвижные игры	музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры-превращения;	<ul style="list-style-type: none"> • «Круг, колонна, шеренга», • «Автомобили», • «Воробьи и журавли», • «Поздороваемся», • «Собачка в конуре», • «Ракета»; • «Соседи»; • «Шапочка» • и другие 			
5	Дыхательная гимнастика	упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание;	<ul style="list-style-type: none"> • «Ветер»; • «Воздушный шар»; • «Насос»; • «Подышите одной ноздрей»; • «Паровоз»; • «Гуси шипят»; • «Волны шипят»; • «Ныряние»; • «Подуем»; • и другие 	2	0	2
6	Пальчиковая гимнастика	упражнения для развития: ручной умелости; мелкой моторики; координации движений рук;	<ul style="list-style-type: none"> • «Мыртышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок» 	1	0	1
7	Игровой самомассаж	поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;	<ul style="list-style-type: none"> • «Лепим лицо»; Упругий живот»; • «Ушки»; • «Ладочки»; • «Красивые руки»; «Быстрые ноги»; • и другие 	2	0,5	1,5

8	Игроритмика	хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; только на 1-ый счет; выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко-тихо».	<ul style="list-style-type: none"> • «Хлопушки», • «Топотушки», • «Лошадки бьют копытом», • «Ловим комаров», • «Пушистые снежинки» • и другие 	2	0	2
9	Креативная гимнастика	упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.	<ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется раз»; • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри»; • «Ледяные фигуры» • и другие 	1	0	1
10	Классическая аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. И многое другое.	Разучивание акробатических элементов <ul style="list-style-type: none"> • ласточка • мостик • полушпагат • и другие элементы 	3	0,5	2,5
11	Комплекс упражнений на фитболе	Упражнения на координацию; силовые упражнения; сидя и лёжа на мяче с 3-мя точками опоры; упражнения на мышцы ног, рук, пресса, спины, подвижности таза.	<ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор»; • «Тесто»; • «Махалочка»; • «Лягушка»; • «Мостик»; • и другие. 	6	0,5	5,5
Итого:				64		

2.5. Основные направления программы

- **Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

«**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«**Танцевально – ритмическая гимнастика**». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов .

«**Игропластика**» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

«**Пальчиковая гимнастика**» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«**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.

«**Музыкально-подвижные игры**» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, способствует избавлению от сутулости и в общем благотворно действует на организм.

Тренировочные упражнения на **фитбол мячах** представляют собой комплексы упражнений, которые содержат в себе следующие преимущества: выносливость, поддержание баланса, сила, координация, гибкость. К тому же, в тренировке с мячом используется больше мышц, чем в обычных упражнениях. Есть известный факт: использование фитбола в тренировках повышает эффективность упражнений на 30%.

2.6. Календарно – тематическое планирование

Группа от 3 до 5 лет

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение в рассыпную или к предметам.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	Танцевальная разминка – 1-2 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики».	Маша Сироткина: «Веснушки». Карина Минасян: «Конёк-горбунок».	Данный комплекс можно выполнять с фитбол мячом.

	7. Танцевальные движения –1мин. С 1 по 7 упражнения повтор.		
Бег и прыжки	1. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 2. Бег на месте (с имитацией различных животных) 3. Дыхательное упр-е «Ёжик», «Именинный торт», «Свечки», «Дровосек» 4. «Медуза», «Камушки», «Прятки» 5. Упражнения на фитболах	Волшебники двора «Четыре попугая, котёнок и щенок»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку». 7. Комплекс упражнений с использованием фитбол мяча. 8. Пальчиковая гимнастика. 9. Самомассаж	Шоу-группа «Улыбка»: «Лягушачий джаз». Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».	
Заключительная	Релаксация: 1. «Цветок распустился» 2. Расслабляемся на фитболе.	Звуки природы и «Вальс Амели»	Упр-е исполняется в кругу.

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Упр-е «Петушок». 3. Упр-е «Лисичка». 4. Ходьба змейкой.	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 7. Упр-е «Волна». 8. Махи ногой вперёд, руки на поясе. Усложнение – упр. «Эксковатор» 9. Дыхательное упр-е «Паровозик».	Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Шоу-группа «Улыбка»: «Пеппи».	Данный комплекс можно выполнять на фитбол мячах.
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте, руки на поясе. 2. Бег на месте. 3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят» (так же можно использовать упр. из I квартала) 4. Упражнения на фитболах 5. Танцевально – ритмическая	Волшебники двора «Танец зебрика»	

	гимнастика		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка». И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повиллять хвостиком». Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат». Элементы креативной гимнастики. 	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Раз, два, три».</p> <p>Инструментальная композиция «Снеговичок».</p>	
Заключительная	Релаксация: 1. «Сказка». 2. Дыхательная гимнастика, релаксация	«Волшебные сны», Детский альбом «Волшебный сон», «Цветные сны»	

III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную. 	Инструментальная композиция «До Ре Ми»	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Переменное поднятие правого и левого плеча. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). Повороты вправо, влево, руки внизу. Круговые движения прямыми руками. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать)/ «Шагаем по горам» 	Инструментальные композиции: «Я пою про этот ветер», «Камешки», «Попугай», «Детская»	Данный комплекс упражнений можно выполнять на фитбол мячах.
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упражнения на фитболах Танцевально – ритмическая гимнастика. 	Шоу-группа «Улыбка»: «Кукушка».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 	Инструментальные композиции: «Подари улыбку миру», «Весёлая мышка».	Некоторые упражнения можно адаптировать (облегчить или усложнить) при помощи фитбол

	4. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 5. Стоя на коленях. Махи ногой назад. 6. Сидя, движения на ягодницах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик». 7. Креативная гимнастика.		мяча.
Заключительная	Релаксация: 1. «Волшебный сон». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Самомассаж	Инструментальная композиция: «Волшебные сны», Детский альбом «Волшебный сон», «Цветные сны»	

На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 5 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

Группа (от 5 до 7 лет).

Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с перестроением. 3. Упр-е «Хитрая лисичка». 4. Упр-е «Серый волк». 5. Боковой галоп. 6. Бег змейкой. 7. Построение в рассыпную.	Детский хор «Великан» «Бим бом»	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую	Инструментальные композиции: «Лучик», «Подружитесь» «Поезд».	Данный комплекс упражнений можно выполнять с

	<p>сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. 4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. 5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. 6. Вращение бёдрами вправо, влево. 7. Круговые движения рук перед собой с хлопком. 8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. 9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. 10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, махи ногами. 		использование фитбол мяча.
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх. 6. Комплекс упражнений на фитболах с прыжками. 7. Креативная гимнастика и игропастика. 	Шоу-группа «Улыбка»: «Раз, два, три».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 4. Упр-е «Велосипед». 5. Упр-е «Факир». <p>Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Комплекс упражнений на 	Инструментальные композиции: «Хорошее настроение», «Все на футбол» «Четыре попугая, котёнок и щенок»	

	фитболе.		
Заключительная	Релаксация: 1. «Расслабление». 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу (с элементами дыхательной гимнастики) 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упр-е «Пингвин». 4. Упр-е «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную. 	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 5. Руки у плеч, наклоны вперёд. 6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. 8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад. 	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Топ, топ по паркету».</p> <p>Маша Сироткина: «Кузя»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».</p>	Данный комплекс может быть выполнен с использованием фитбол мяча или заменён танцевально – ритмической гимнастикой.
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 4. Бег вперёд, назад, руки за 	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	

	<p>головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>7. Упр-е на дыхание «Хадыхание».</p> <p>8. Упражнения на фитболах</p> <p>9. Игропластика</p>		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>4. Упр-е «Обезьянки кувиркаются»</p> <p>5. Упр-е «Бабочка»</p> <p>6. Упр-е «Бабочка распустила крылья».</p> <p>7. Упр-е «Кошечка злая и добрая»</p> <p>8. Упр-е «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упр-я: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p>	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Пеппи».</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Барбарики (инструм. версия) «Волна»</p>	
Заключительная	<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Самомассаж</p>	Звуки природы	

III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	<p>1. Ходьба по кругу.</p> <p>2. Ходьба змейкой.</p> <p>3. Упр-е «Мышки».</p> <p>4. Упр-е «Медведь»</p> <p>5. Подскоки.</p> <p>6. Боковой галоп.</p> <p>7. Бег змейкой.</p> <p>8. Построение врассыпную.</p>	Шоу – группа «Улыбка» «Время»	
Основная	<p>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</p> <p>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</p> <p>3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо,</p>	<p>Я пою «Весна»</p> <p>Детский хор «Великан» «Шабу – Дабу»</p>	Данный комплекс может быть выполнен с использованием фитбол мяча или заменён

	<p>правая рука назад, то же в другую сторону.</p> <p>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</p> <p>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>Дыхательное упр-е «Насос» (+ другие любимые из прошедших кварталов)</p>		танцевально – ритмической гимнастикой.
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3. Бег вокруг себя. 4. Махи ногой вперёд. 5. Подскоки и бег враспынную. 6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз. 7. Упражнения на фитболах 8. Игропластика 9. Музыкально – подвижные игры 	<p>Детский хор «Великан» «Робот Бронислав»</p> <p>Непоседы «Не детское время»</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка» 4. Упр-е «Рыбка плывёт». 5. Лёжа на спине упр-е «Колобок» 6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 7. Стоя на четвереньках, ноги 	<p>Инструментальная композиция «До Ре Ми»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри».</p>	

	согнуть в коленях, движение ног в сторону. Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик». 8. Пальчиковые игры		
Заключительная	Релаксация: Таракан Самомассаж «Океан»	Звуки природы и «Вальс Амели»	

На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

3. Ресурсное обеспечение реализации программы

Развивающая среда	
<i>Пространственная</i>	<i>Предметная</i>
<i>Спортивный зал</i>	Фортепиано цифровое Музыкальный центр Скамейки Фитбол мячи Детские тренажеры «Беговая дорожка» - 2 шт. Детские тренажеры для ходьбы – 2 шт. Детские батуты – 3 шт. Детские тренажеры со штангой – 2 шт. Мячи различных размеров Мячи «ёжики» Кегли Кольца для баскетбола Футбольные мячи Канаты Гимнастические палки Скакалки Обручи различного диаметра

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597466

Владелец Шлыкова Нина Сергеевна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024