

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– детский сад №398
(МБДОУ - детский сад № 398)
620085, г. Екатеринбург, ул. Сухоложская, д.8а тел. (343) 297-22-55, Эл. почта: dedsad-398@mail.ru

Принято
Советом педагогов МБДОУ № 398
Протокол № _____
от «31» августа 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Программа дополнительного образования
для детей дошкольного возраста

г. Екатеринбург 2022

Программа дополнительного образования по оздоровительно-игровой гимнастике разработана в соответствии:

1. С федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. С санитарно – эпидемиологическими требованиями СанПин № СанПин 2.3/2.4.3590-20
3. С Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. С Уставом МБДОУ детского сада № 398.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по оздоровительно-игровой гимнастике разработана на основе Программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Данс».

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

Возможности применения упражнений оздоровительно-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Образовательная программа по оздоровительно-игровой гимнастике Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Данс» по оздоровительно-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения — от трех до семи лет.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в оздоровительно-игровую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, фитбол-гимнастикой. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-игровой гимнастики.

Объем программы составляет три года обучения.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач для детей 3—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по оздоровительно-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование модуля	Руководитель	Вторая младша я группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгото вительн ая группа
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		Объем ПОУ (часов/минут) в неделю			
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 3-4 года	Колясникова Н.С., инструктор по физической культуре Первая квалификационна я категория	2/30 мин.			
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 4-5 лет			2/40мин		
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 5-6 лет				2/50 мин.	
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 6-7 лет					2/60 мин.
Итого в месяц		8/2 часа	8/ 2 часа 10 минут	8/ 3часа 20 минут	8/ 4 часа
Итого в год		64/16 часов	64/ 21 час 20 минут	64/ 26 часов 10 минут	64/ 32 часа

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование модуля	Руководитель	Вторая младша я группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгото вительн ая группа
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		Объем ПОУ (часов/минут) в неделю			
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 3-4 года	Колясникова Н.С., инструктор по физической культуре Первая квалификационна я категория	2/30 мин.			
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 4-5 лет			2/40мин .		
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 5-6 лет				2/50 мин.	
Оздоровительно-игровая гимнастика для детей 6-7 лет					2/60 мин.
Итого в месяц		8/2 часа	8/ 2 часа 10 минут	8/ 3часа 20 минут	8/ 4 часа
Итого в год		64/16 часов	64/ 21 час 20 минут	64/ 26 часов 10 минут	64/ 32 часа

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Вторая младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовит ельная группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп	1	1	1	1
Начало учебного года	с 01.10	с 01.10	с 01.10	с 01.10
График каникул	с 30.12 по 12.01	с 30.12 по 12.01	с 30.12 по 12.01	с 30.12 по 12.01
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая
Продолжительность учебного года, всего, в том числе	32 недели	32 недели	32 недели	32 недели
I полугодие	13 недель	13 недель	13 недель	13 недель
II полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки (НОД)	30 мин	40 мин	50 мин	60 мин
Сроки проведения мониторинга	01.10 – 15.10 15.05 – 31.05	01.10 – 15.10 15.05 – 31.05	01.10 – 15.10 15.05 – 31.05	01.10 – 15.10 15.05 – 31.05
Праздничные (выходные) дни	4.11, с 01.01 по 11.01, 23.02, с 07.03 по 09.03 с 01.05.по 04.05. С 09.05. по 11.05	4.11, с 01.01 по 11.01, 23.02, с 07.03 по 09.03 с 01.05.по 04.05. С 09.05. по 11.05	4.11, с 01.01 по 11.01, 23.02, с 07.03 по 09.03 с 01.05.по 04.05. С 09.05. по 11.05	4.11, с 01.01 по 11.01, 23.02, с 07.03 по 09.03 с 01.05.по 04.05. С 09.05. по 11.05

Характеристика разделов программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребёнку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-гимнастика» направлен на оздоровление детей и профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата. Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма, включая психологическую систему. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно — двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Учебно – тематический план

Разделы программы	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Игроритмика	В течение года, по плану занятий			
Игрогимнастика	14	10	10	14
Фитбол-гимнастика	В течение года, по плану занятий			
Танцевально-ритмическая гимнастика	48	52	50	47
Игропластика	В течение года, по плану занятий			
Креативная гимнастика	В течение года, по плану занятий			

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

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

5. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

6. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

6.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную.

6.2. Общеразвивающие упражнения. Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.

6.3. Упражнения в равновесии. Равновесие сидя на мяче.

6.4. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, лежа. Перекаты вправо- влево.

6.5. Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.

6.6. Базовые упражнения фитбол — аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче.

6.7. Комплексы упражнений: «Часики», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладонка».

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы

«Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижении. Упражнения на осанку

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

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

5. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

6. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

6.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны.

6.2. Общеразвивающие упражнения. Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.

6.3. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче.

6.4. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо- влево.

6.5. Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.

5. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню»

6. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

6.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг. Перестроение в рассыпную.

6.2. Общеразвивающие упражнения. Сидя на мяче без предметов, на фитболе с предметами.

6.3. Упражнения в равновесии. сидя на мяче.

6.4. Акробатические упражнения. перекаты вправо- влево, «пружинка» на мяче.

6.5. Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.

6.6. Базовые упражнения фитбол – аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче

6.7. Комплексы упражнений: «Ушастый Нянь», «Белоруска», «Кукушечка», комплексы упражнений с платочками, ленточками, флажками, мячиками (массажные ежики) и т.д

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения

«Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

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

5. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

6. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

6.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны.

6.2. Общеразвивающие упражнения. Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.

6.3. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче.

6.4. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо- влево.

6.5. Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.

6.6. Базовые упражнения фитбол – гимнастики. Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче, лежа боком на мяче, упор лежа боком на мяче.

6.7. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря».

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

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

5. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

6.ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

6.1.Строевые упражнения. Перестроение уступами, размыкание, смыкание, «противоход», «диагональ».

6.2.Общеразвивающие упражнения. ОРУ сидя на мяче, без предметов, с предметами, «упражнения школы мяча П.Ф.Лесгафта»

6.3.Упражнения в равновесии. Равновесие в седое на мяче, в положении лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче.

6.4.Акробатические упражнения. Перекаты вперед; назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

6.5.Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения стретчинга.

6.6.Базовые упражнения фитбол – аэробики. Перекаты и переходы различные.

1.7.Комплексы упражнений: «Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Циркачи», «Джин», «Ручей».

5. Планируемые результаты освоения программы

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа). По прошествии первого года обучения, занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения, сохранять правильную осанку.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа). После второго года обучения, занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.

Могут выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнения на мяче. Ритмично двигаться, согласовывая движения с музыкой. Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа). По окончании обучения, занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными двигательными заданиями по креативной гимнастике этого года обучения. Могут выполнять комплексы упражнений программы по фитбол — аэробики первого года обучения. Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений. Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе. Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа). После четвертого года обучения, занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Владеют приемами самостраховки. Умеют выполнять комплексы упражнений по фитбол — аэробике второго года обучения. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Способы проверки результатов:

Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

6. Организационно - педагогические условия реализации программы

Под педагогическими условиями понимается совокупность взаимосвязанных направлений педагогического влияния на детей и взрослых и организация их совместной деятельности. Мы определили педагогические условия, обеспечивающие успешность процесса социально-педагогической адаптации к современному социуму детей в процессе реализации программы дополнительного образования. К ним мы отнесли: субъект-субъектные отношения педагога и ребенка; вариативность образования; создание ситуации выбора и успеха для каждого ребенка; личное участие в мероприятиях программы; создание развивающей среды.

Педагогическую деятельность осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной образовательной услуги.

Организационные условия представляют совокупность взаимосвязанных функций, обеспечивающих целенаправленное управление процессом реализации программы: обеспечение повышения квалификации педагогов; интеграция основного и дополнительного образования, формирование готовности у воспитанников к активной самостоятельной деятельности; обеспечение образовательного процесса методической литературой, образовательными программами; педагогический мониторинг; обеспечение творческой интеллектуальной деятельности участников образовательного процесса. Система организационных условий направлена на планирование, организацию, координацию, регулирование и контроль за реализацией программы.

Программой дополнительного образования предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые и индивидуальные. Занятия проводятся 2 раз в неделю, длительность занятий соответствует возрасту детей: 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут

Мониторинг проводится 2 раза в год (в декабре месяце и в мае месяце).

Программа дополнительного образования по оздоровительно-игровой гимнастике строится на следующих принципах:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные;

- создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в концертной деятельности;

- создание информационной среды различными средствами (беседы, игры).

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом.

Методическое обеспечение.

Форма занятия	Методы приемы и	Дидактический материал	Формы подведения итогов
По подгруппам в виде совместной деятельности с детьми.	Обучение разделено на <u>три этапа</u> : 1. Начальное обучение. 2. Углубленное разучивание. 3. Закрепление и совершенствования упражнения.	Физкультурный зал;; музыкальный центр; фитбол – мячи разного цвета и размера (диаметр 45 с ушками и диаметр 55 без ушек); гимнастические коврики;; шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; сухой бассейн; гантели; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки; резиновые массажные колечки; массажные полусферы, наполненные воздухом; «дорожки здоровья».	1.Обобщение итогов с проведением открытого занятия для родителей. 2.Проведение эстафет. 3.Участие в праздниках учреждения. 4.Подведение итогов с разбором ошибок. 5.Открытые занятия.

ЛИТЕРАТУРА.

- 1.Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В. Фитбол – Тренинг. М., 1998год. ННОУ Центр «Фитбол».
- 2.Буренина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7лет – М. Просвещение, 1984год.
- 3.Константинова А.И. Игровой стретчинг, СПб: Вита, 1993год.
- 4.Константинова Л.Э. Сюжетно – ролевые игры для дошкольников. СПб: Просвещение, 1994год.
- 5.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: оздоровительно – игровая гимнастика для детей. СПб «Детство – пресс», 2000год.
- 6.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно – профилактический танец «Фитнесс – данс» , СПб «Детство – пресс», 2010год.
- 7.Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр. М.2009год.
- 8.Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н., Малахова Т. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М. Сфера 2009год.
- 9.Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного инвентаря. СПб Детство – Пресс, 2010год.
- 10.Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
- 11.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
- 12.Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.
- 13.Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика». Издательство Учитель. Г.Волгоград 2011год.
- 14.Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. «Игры, занятия и упражнения с мячами». СПб изд.КАРО 2010год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 90968971127139709201549797461453131823202372910

Владелец Павлова Ольга Владимировна

Действителен с 20.07.2022 по 20.07.2023