



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №392 «Яблонька»
603146, город Нижний Новгород, переулок Кустовой, д.7
тел. 417-07-41, e-mail: mdou392@rambler.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
От «31» 08 2022 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 392 «Яблонька»
Соболева Т.В. *Соболева*
«03» 10 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Аэробика «Фитнес для здоровья»

Возраст обучающихся: от 4 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Зарубина Дарья Алексеевна

г. Нижний Новгород

Информационная карта программы

Полное название программы	«Аэробика Фитнес для здоровья»
Автор программы	Зарубина Дарья Алексеевна
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Соболева Татьяна Валерьевна
Территория, предоставившая программу	МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Советский район г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 392 «Яблонька»
Адрес организации	603146, город Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7
Телефон организации	Телефоны: +7 (831) 4170741
Форма проведения	Групповые занятия
Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности ребёнка посредством физических упражнений
Специализация программы	Оздоровительно-развивающая, учебно-познавательная, общекультурно-базовая, творческая.
Направление	Физкультурно-оздоровительное
Вид деятельности	Физкультурные занятия (ритмическая гимнастика, аэробика, акробатика, стретчинг, силовая, пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика)
Сроки реализации программы	1 год
Место проведения	МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Советский район г. Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7
Официальный язык программы	Русский
Общее число участников	По социальному запросу законных представителей воспитанников
География участников	Воспитанники МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька»
Условия участия в программе	Желание детей
Условия размещения участников	Музыкально-физкультурный зал
Краткое содержание программы	Развивать основные физические качества; способствовать формированию правильной осанки; совершенствовать чувство ритма, музыкальность; повышать эмоциональный настрой детей; приобщать детей к здоровому образу жизни
История осуществления программы	Программа осуществляется с 2016 года

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Нормативно правовая база, направленность программы
 - 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы
 - 1.3. Цель и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Срок реализации программы
 - 1.6. Категория слушателей
 - 1.7. Режим организации занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения результативности
 - 1.9. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования
2. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Условия для реализации программы
 - 2.2. Техническое оснащение кружка
 - 2.3. Техника безопасности
 - 2.4. Учебный план кружка
3. Содержание программы
 - 3.1. Задачи общие и частные
 - 3.2. Средства реализации программного содержания
4. Оценочные материалы
 - 4.1. Таблица оценок физической подготовленности
 - 4.2. Тест по определению психофизических качеств
 - 4.3. Диагностика результатов образовательной деятельности
5. Методические обеспечение программы

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно-правовая база, направленность программы.

Данная дополнительная общеобразовательная программа -дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика «Фитнес для здоровья» (далее Программа) разработана на основании Федерального Закона Министерства образования и науки РФ 273 - ФЗ от 28.08.2013 п.9 ст.2 и приказа МОРФ № 1008 от 28.08.2013 года и является локальным внутренним документом МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька».

Программа разработана Дёровой Н.К., инструктором по физической культуре МБДОУ «Детский сад №392 «Яблонька». Программа определяет содержание дополнительной образовательной услуги - физкультурно-оздоровительного кружка «Аэробика «Фитнес для здоровья». Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития детей дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ребёнок сталкивается с тремя пороками современной цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, искусственной пищей и её переизбытком и гиподинамией, по причине увеличения времени пребывания возле телевизора и компьютера. Происходит асинхронное развитие организма: увеличивается рост и вес тела, происходит отставание в развитии внутренних органов. Поэтому физическое воспитание особенно необходимо в этот возрастной период.

Аэробика- это занятия с оздоровительной направленностью, основным средством которой является комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Это грамотно подобранные упражнения с учётом возраста ребёнка, его уровня физического развития и физической подготовки. Это занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии и танца, гимнастики, акробатики, ритмической гимнастики, комплексы упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний, но если ребёнок страдает хроническим заболеванием, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья и согласовать с врачом.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и

систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

1.3. Цель и задачи программы.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством игровых физических упражнений.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.

- Совершенствовать психомоторные способности:

- 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 мелкую моторику и координацию движения рук.

- Развивать творческие способности:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самовыражения (под музыку);
- развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

1.4. Отличительные особенности программы.

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, аэробики, нетрадиционных видов упражнений. В танцевально-ритмическую гимнастику входят комплексы ритмической гимнастики и аэробики. Нетрадиционные виды упражнений представлены: силовой гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, зрительной гимнастикой, дыхательной гимнастикой, акробатическими упражнениями, музыкально-подвижными играми, игровым стретчингом.

1.5. Срок реализации программы.

Детский сад реализует дополнительную образовательную программу физкультурно-оздоровительной направленности с нормативным сроком освоения 1 год.

1.6. Категория слушателей.

По программе дополнительного образования обучаются дети 4-5 лет

Возрастные особенности детей пятого года жизни отличаются высокой активностью, значительно более развиты физически, их движения увереннее и разнообразнее.

Важно двигательный режим детей наполнить жизнь разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, элементами ритмической гимнастики, силовыми упражнениями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

1.7. Режим организации занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня по согласованию с законными представителями воспитанников.

Продолжительность занятий (академический час) для детей 4-5 лет - 20 минут.

В месяц– 4 учебные недели, **в год** – 32 учебные недели.

Количество учебных часов в неделю – 2 учебных часа.

Количество учебных часов в месяц – 8 учебных часов.

Количество учебных часов в год– 64 учебных часа.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, элементы хореографии; ритмические упражнения; имитационные упражнения; упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия; бег.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, силовые, танцевальные упражнения, игропластика, подвижные игры.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление и растягивание мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж, игры малой подвижности. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Форма организации занятий: занятия проводятся группой по 10 человек.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, индивидуальный.
Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Принципы реализации программы:

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности;
- направленности на различные группы мышц; комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- психологической комфортности.

Этапы обучения:

- 1 этап-первоначальное разучивание;
- 2 этап-углубленное разучивание;
- 3 этап-закрепление навыка, совершенствование техники двигательного действия, повторение.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты: функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, под музыку движениями передает настроение, создает выразительный образ. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Способы определения результативности. Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение.

Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование.

Фитнес-тестирование физических качеств, проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- силы;
- скорости.

1.9. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования.

- Открытое занятие для родителей воспитанников.
- Обмен опытом в форме самоанализа, презентации.
- Тестирование и оценка показателей физической подготовленности (количественные характеристики).
- Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования (качественные характеристики).

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия для реализации Программы.

- Содержание музыкально-спортивного зала в чистоте и порядке.
- Соответствие естественного и искусственного освещения зала гигиенической норме.
- Соблюдение воздушно-теплового режима.
- Соответствие физкультурного оборудования и инвентаря возрастным особенностям детей, санитарно-гигиеническим и эстетическим требованиям.
- Соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям.
- Соответствие длительности занятий возрастным нормам.

2.2. Техническое оснащение кружка.

- Спортивное оборудование: гимнастические палки, мячи, обручи, массажные мячи, массажные дорожки, ленточки, гантели, балансиры и др.
- Инвентарь: индивидуальные коврики для фитнеса, спортивная форма и обувь, шапки-маски для игр и др.
- Технические средства: музыкальный центр, компьютер, проектор, электронный носитель (флешка, диски).

2.3. Техника безопасности.

- Физкультурное оборудование и инвентарь должно быть исправно и прикреплено.
- Контроль за самочувствием детей:
 - взаимодействовать с медицинским работником по данным о группе здоровья и физкультурной группе;
 - характер двигательных упражнений согласовывать с предписаниями врача;
 - контролировать дозировку физической нагрузки по внешним признакам утомления и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений);
 - прислушиваться внимательно к жалобам детей.

2. 4. Учебный план физкультурно-оздоровительного кружка «Аэробика «Фитнес для здоровья» для детей 4-5 лет

/п	Разделы программы	Месяцы, продолжительность (в мин.)								Всего за год (в мин)
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца	64	64	64	64	64	64	64	64	512
	Элементы акробатики	15	16	16	16	16	16	16	16	127
	Игровой стретчинг (растяжка, упражнения для профилактики осанки и плоскостопия)	7	8	8	8	8	8	8	8	63
	Силовая гимнастика (с предметами и без предметов)	23	24	24	24	24	24	24	24	191
	Подвижные игры (средней, высокой интенсивности)	23	24	24	24	24	24	24	24	191
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, самомассаж, игры малой подвижности	23	24	24	24	24	24	24	24	191
	Теория: техника безопасности, гигиена	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Общая продолжительность занятий (в мин)	160	160	160	160	160	160	160	160	1280
	Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	64

3. Содержание программы для детей 4-5 лет

3.1. Задачи.

Задачи общие:

- познакомить обучающихся с правилами безопасности;
- обучать простым физическим упражнениям, ритмическим движениям;
- создать первоначальное представление о технике выполняемых упражнений и первоначальных знаний о здоровом образе жизни;
- обучать выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Задачи частные:

- продолжать формировать правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения комплекса аэробики и элементов акробатики;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость, силу, гибкость;
- доставить детям мышечную и эмоциональную радость;
- развивать навыки ритмической ходьбы, умение хлопать и топтать в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- разучить нетрадиционные виды упражнений (силовая гимнастика, стретчинг, акробатика);
- разучить комплекс ритмической гимнастики «Встаньте дети, встаньте в круг»;
- развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях.

3.2. Средства реализации программного содержания

Октябрь

п/п	Двигательный материал	Занятия №									
	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная бег врассыпную «цапля» «лошадка»							+	+	+	+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрёшки» «весь» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Элементы акробатики: «колобок» «перевёртыш» «мостик» «медуза»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игровой стретчинг: «дерево» «звезда» «клоун» «солнечные лучики» «вафелька»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Силовая гимнастика: «силачи» «часики» «пополам» упражнения с мячом упражнения с гантелями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры: «модная лягушка» «кто быстрее»			+							
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «красный шарик»-д.г. «кошечка»-з.г.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тестирование										

Ноябрь

п/п	Двигательный материал	Занятия №							
	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная, руки вперёд бег на носках, руки на пояс «цирковая лошадка» «гномики» «великаны» «кенгуру»							+	+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрёшки» «весь» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Элементы акробатики: «колобок» «мостик» «медуза» «кольцо»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игровой стретчинг: «домик» «звезда» «самолёт» «клоун» «черепашка» «вафелька»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Силовая гимнастика: «покажи ладошки» «пловцы» «звезда» «поднимись» «покажи ноги» «достань пол»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры: «пробеги тихо» «простые кегли»								
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «ёжик»-д.г. «мы осенние листочки»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+

	«серый волк»-п.г.	+	+	+	+	+	+	+	+
	«ёж»-з.г.	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь

п/п	Двигательный материал	Занятия №							
	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная бег на носках «лошадка» «гномики» «великаны» «зайки» «пингвины»							+	+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрёшки» «весы» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают» «тянем носки» «шагают ноги» «собачка» «собачка сердится» «кошечка» «я на солнышке лежу»								
	Элементы акробатики: «колобок» «мостик» «кольцо» «берёзка»								
	Игровой стретчинг: «веточка» «звезда» «клоун» «кошка сердитая и ласковая» «вафелька»								
	Силовая гимнастика: «змея» «подъём ног» «разминка стоп» «лягушки- попрыгушки»								
	Подвижные игры: «гномики танцуют, гномики спят» «матрёшка»								
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной								

гимнастики, игры малой подвижности: «кошка»-д.г. «паровоз»-з.г. «матрешка»-п.г. «снегопад»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Январь

п/п	Двигательный материал	Занятия №							
	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная бег врассыпную «лошадка» «великаны» «гуси» весёлая лошадка							+	+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрешки» «весь» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают» «тянем носки» «шагают ноги» «собачка» «собачка сердится» «кошечка» «я на солнышке лежу»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Элементы акробатики: «колобок» «кольцо» «мостик» «берёзка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игровой стретчинг: «дерево» «звезда» «клоун» «жучок» «вафелька»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Силовая гимнастика: «змея» «подъём ног» «разминка стоп» «лягушки-попрыгушки»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры: «мяч соседу» «сова»			+					

	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности:								
	«красный шарик»-д.г.	+	+	+	+	+	+	+	+
	«мастерица»-з.г.		+	+	+				
	«тик-так»-и.м.п.		+	+	+				
	«перчатки»-п.г	+	+	+	+			+	
	«снежные фигуры»-и.м.п.					+	+	+	+

Февраль

п/п	Двигательный материал	Занятия №							
	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная «лошадка», ходьба, высоко поднимая колени «цирковая лошадка» «великаны» «гуси» «обезьянка»							+	+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрёшки» «весь» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают» «тянем носки» «шагают ноги» «собачка» «собачка сердится» «кошечка» «я на солнышке лежу»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Элементы акробатики: «ласточка» «берёзка» «колобок»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игровой стретчинг: «самолёт» «звезда» «грустный, смешной клоун» «бабочка» «лягушка»						+	+	+
	Силовая гимнастика: «лодочка» «подъём ног» «самолёт» «отожмись»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры: «котят и щенята»			+					

	«самый быстрый» «сова»			+					
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «снег идёт»-д.г. «кошечка»-з.г. «тихо-громко»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+

Апрель

/п	Двигательный материал	Занятия №							
	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная «лошадка», ходьба, высоко поднимая колени «цирковая лошадка» «великаны» «гуси» «обезьянка»							+	+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрёшки» «весь» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают» «тянем носки» «шагают ноги» «собачка» «собачка сердится» «кошечка» «я на солнышке лежу»								
	Элементы акробатики: «кольцо» «ласточка» «берёзка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игровой стретчинг: «самолёт» «звезда» «грустный, смешной клоун» «цветок» «бабочка»							+	+
	Силовая гимнастика: «лодочка» «подъём ног» «ласточка» «лягушки- попрыгушки»	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+

	Подвижные игры: «накинть кольцо» «догонялки»			+					
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «самолёт»-д.г. «светофор»-з.г. «угадай по голосу»-и.м.п. «машина»-п.г	+	+	+	+	+	+	+	+

Май

/п	Двигательный материал	Занятия №							
	Игровые задания: бег построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная «лошадка», ходьба, высоко поднимая колени «цирковая лошадка» «великаны» «гуси» «обезьянка»								+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «кулачки» «посмотри» «удивись» «матрёшки» «весь» «ходики» «мишки» «лягушки» «лягушки прыгают» «тянем носки» «шагают ноги» «собачка» «собачка сердится» «кошечка» «я на солнышке лежу»	+	+	+	+				
	Элементы акробатики: «кольцо» «ласточка» «берёзка»	+	+	+	+				
	Игровой стретчинг: «самолёт» «звезда» «грустный, смешной клоун» «цветок» «бабочка»				+	+			
	Силовая гимнастика: «лодочка» «подъём ног» «ласточка»	+	+	+	+				

	«лягушки- попрыгушки»	+	+	+	+				
	Подвижные игры: «самый быстрый» «сова»			+					
	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «ёжик»-д.г. «кошечка»-з.г. «тихо-громко»-и.м.п. «матрёшка	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тестирование								
	Открытое занятие								

3.3. Двигательный материал Программы.

Игровые задания

1. Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки. Прыжком поворот направо.
2. Ходьба маршевым шагом.
3. «Лошадка». Ходьба, высоко поднимая колени, руки вперёд, пальцы сжаты в кулак.
4. «Быстрая лошадка». Бег, высоко поднимая колени.
5. «Гномики». Ходьба в полуприседе, согнувшись, руки за спиной.
6. «Великаны». Ходьба на носках, руки вверх.
7. «Пингвины». Ходьба стопы развёрнуты в стороны, руки назад –вверх.
8. Бег обычный и на носках.
9. «Весёлая лошадка». Прямой галоп, руки вперёд, пальцы сжаты в кулак.
10. «Цирковая лошадка». Галоп правым и левым боком.
11. «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах.
12. Игра «Обезьянки». Ходьба на высоких четвереньках (на стопах ног и ладонях). На сигнал: «Стоп!» остановиться, выполнить движения тазом вправо-влево.
13. «Гуси». Ходьба на пятках, руки назад-вверх.
14. «Цапля». Ходьба высоко поднимая колено с фиксацией на 5 сек.

Комплекс аэробики « Встаньте дети, встаньте в круг»

Упражнения стоя

1. «Кулачки». И.п.: о.с., руки внизу, пальцы сжать в кулак. Ритмичные сгибания- разгибания рук вперёд - к плечу, вверх - к плечу, в стороны - к плечу, вперёд - к плечу.
2. «Посмотри». И.п.: о.с., руки на поясе. Повороты головы вправо - влево.
3. «Удивись». И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу, ладони вперёд.
1-поднять правое плечо, 2-и.п., 3-поднять левое плечо, 4-и.п., 5-8- оба плеча вместе.
4. «Матрёшки». И.п.: о.с. руки перед собой, «полочкой». 1-указательный палец правой руки к щеке, левая рука полочкой, правую ногу на пятку, 2-и.п. 5-8-покачивания плеч влево вправо; 9-16- то же другой рукой.
5. «Весы». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, 2- наклон влево, 3-наклон вперёд, руки вперёд, 4 – и.п.
6. «Ходики». И.п.: стойка ноги врозь, руки на бёдрах сбоку. Покачивания бёдрами вправо-влево.
7. «Мишки». И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны ладони вперёд. 1-правую ногу, согнутую в колене поднять вверх - в сторону, достать локтем колено, 2- и.п. 3-4 –то же левой ногой.
8. «Лягушки». И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд, ладони вперёд. 1-присесть, руками коснуться пола между рук, 2- и.п.
9. «Лягушки прыгают». И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд, ладони вперёд. Прыжки с поворотом вокруг себя (вправо, влево), чередуя с покачиваниями вправо – влево.
10. Ходьба на месте. Упражнение дыхательной гимнастики.

Упражнения в партере (сидя и лёжа).

1. «Тянем носки». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-оттянуть носки, 2- согнуть стопы.
2. «Шагают ноги». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-согнуть правую ногу, 2- согнуть левую ногу, 3- выпрямить правую ногу, 4-выпрямить левую ногу.
3. «Собачка». И.п.: упор стоя на коленях. Движения тазом вправо – влево (собачка хвостиком виляет).
4. «Собачка сердится». И.п.: упор стоя на коленях. 1- выпрямить ноги, не сдвигая их с места, упираясь стопами ног и ладонями в пол, таз вверх. 2 – и.п.
5. «Кошечка». И.п.: упор стоя на коленях. 1-2 –выгнуть спину дугой («кошечка сердитая»), 3-4- прогнуться («кошечка ласковая»).
6. «Я на солнышке лежу». И.п.: лёжа на животе, руки согнуты, локти упираются в пол, а кулачки под подбородок. Сгибать и разгибать поочередно ноги.

Силовая гимнастика.

- 1.«Самолёт». И.п.: сед ноги вместе, руки на поясе. 1-3-поднять ноги вверх в угол, руки в стороны- вдох, 4-и.п.-выдох.
2. «Лодочка». И.п.: лёжа на животе руки перед собой на полу, ноги прямые, вместе. 1-3-одновременно поднять ноги и руки от пола, прогнуться- вдох, 4- и.п.-выдох.
3. «Отожмись». И.п.: упор лёжа на бёдрах, руки согнуты, ноги вместе. 1- выпрямить руки, 2-и.п.
4. «Поднимись». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, пальцы в замок или руки свободно. Ноги согнуты. 1-2-сесть, коснуться головой колен, 3-4-и.п.
5. «Выпрыгни». И.п.: о.с. прыжки из приседа вверх.
6. «Силачи». И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3-полуприсед, колени в стороны, с силой согнуть руки к плечам, 4- и.п.
7. «Часики». И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклон вправо, 3-4 влево.
8. «Пополам». И.п.: о.с., руки вверх. 1-4- наклон вперёд, 5-8-и.п.
9. «Покажи ладошки». И.п.: сед согнув ноги колени вместе, руки на пояс. 1-2 –выпрямить ноги вверх, развести в стороны, положить на пол, руки в стороны, ладони вверх, 3-4-и.п.
10. «Пловцы». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4-поочередные махи руками, 5-8- махи ногами.
11. «Подъём ноги». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, ноги прямые на полу. 1-поднять вверх прямую правую ногу, 2- левую ногу, 3-4-опустить вниз обе ноги.
12. «Звезда». И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2-одновременно развести ноги и руки в стороны, 3-4-и.п.
13. «Подъём ног». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, ноги прямые на полу. 1-2-поднять прямые ноги вверх, 3-4-опустить вниз обе ноги.
14. «Змея». И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1-3- поднять плечи, сказать: «ш-ш-ш», 4-и.п.
15. «Разминка стоп». И.п.: сомкнутая стойка, руки на пояс. 1- подняться на носки, 2-и.п.
16. «Лягушки –попрыгушки». И.п.: присед. 1- прыжок из приседа вверх, в присед.

Элементы акробатики

1. «Мост». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-3-поднять туловище вверх, прогнуться, ноги не сгибать.
2. «Колобок». И.п.: присед, сгруппироваться. Перекат назад на спину в группировке.
3. «Берёзка». И.п.: сед ноги вместе, рук на поясе. 1-наклон вперёд, 2-перекат назад на спину, ноги вытянуть вверх, зафиксировать положение.
4. «Кольцо». И.п.: лёжа на животе, руки согнуты у груди, ладони на полу. Выпрямить руки и согнуть ноги одновременно, коснуться ногами головы.
5. «Корзинка». И.п.: лёжа на животе, руки свободно, ноги лежат на полу. Захватить руками голени ног и подтягивая руками ноги, прогнуться.

6. «Ласточка». И.п.: в упоре стоя на коленях. Поднять правую ногу назад, то же выполнить левой ногой.

7. «Перевёртыш». И.п.: сед ноги вместе, ладони на полу. 1-3- перекат на спину, одновременно поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, 4-и.п.

Игровой стретчинг (упражнения выполнять медленно и плавно).

1. Стретчинг «Смешной клоун, грустный клоун». «Грустный клоун». И.п.: сидя ноги врозь, руки в стороны. «Смешной клоун». И.п.: сед ноги врозь, наклон вперёд, локти на пол, кулаки к подбородку. Широко улыбнуться и покачать головой вправо-влево.

2. «Лягушка». И.п.: лёжа на животе, руки в стороны на полу. Согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить.

3. «Самолёт». И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу (полушпагат), руки в стороны, 2-и.п., 3-4- левой ногой.

4. «Бабочка». И.п.: И.п.: сед ноги согнуты, колени в стороны, стопы соединены, руки на коленях. Выполнить растягивающие движения, опускать колени к полу.

5. «Веточка». И.п.: узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки сцеплены в замок, ладонями наружу. 1-2-вытянуть руки вперёд-вверх - вдох, 3-4- и.п.- выдох.

6. «Деревце». И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-3-руки через стороны вверх, напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох, 4-и.п., выдох.

7. «Звезда». И.п.: широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-3-руки в стороны, ладони вниз, плечи не поднимать, вдох, 4- и.п., выдох.

8. «Солнечный лучик». И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую руку вверх, посмотреть вверх.

9. «Вафелька». И.п.: сед ноги вместе, руки на коленях. 1- поднять руки вверх, потянуться, 2-медленно наклон вперёд, складка, удержать, 3-4- медленно выпрямиться скользя руками по ногам в и.п.

10. «Домик». И.п.: широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-2-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох, 3-4-и.п.- выдох.

11. «Черепашка». И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1-2- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох, 3-4- на выдохе наклон вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки вдоль туловища, ладони вверх.

12. «Кошка сердитая и ласковая». И.п.: упор стоя на коленях. 1-2- прогнуться в спине, голову вверх, вдох, 3-4-спину выгнуть дугой, голову вниз, выдох.

13. «Жучок». И.п.: стоя на коленях, сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1-2- руки вверх, вдох, 3-4- голову на колени, руки на пятки, сгруппироваться, выдох.

Подвижные игры

1. «Модная лягушка».

2. «Кто быстрее».

3. «Пробеги тихо».

4. «Простые кегли».

5. «Гномики танцуют, гномики спят».

6. «Матрёшка».

7. «Мяч соседу».

8. «Сова».

9. «Котята и щенята».

10. «Теремок».

11. «Самый быстрый».

12. «Сова».

13. «Накинь кольцо».

14. «Догонялки».

Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности.

Дыхательная гимнастика.

1. «Красный шар».
2. «Ёжик».
3. «Кошка».
4. «Снег идёт».
5. «Самолёт».

Пальчиковая гимнастика.

1. «Серый волк».
2. «Матрёшка».
3. «Перчатки».
4. «Воробей».
5. «Машина»

Зрительная гимнастика.

1. «Кошечка».
2. «Ёж».
3. «Паровоз».
4. «Мастерица».
5. «Гусыня».
26. «Светофор».

Игры малой подвижности.

1. «Мы осенние листочки».
2. «Снегопад».
3. «Тик-так».
4. «Снежные фигуры».
5. «Петрушка».
6. «Тихо- громко».
7. «Угадай по голосу».

4.Оценочный материал

Промежуточной аттестацией является выполнение тестов и оценка уровня физической подготовленности детей (Общероссийская система мониторинга физического развития детей, утверждено Постановлением Правительства Р.Ф.29 декабря 2001 г №916).

4.1.Таблица оценок физической подготовленности детей 4-5 лет (мальчики)

п/п	Тесты	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Средний		Низкий	
		3 балла		2 балла		1 балл	
		100%		85-99%		84% и ниже	
		4 года	5 лет	4года	5 лет	4года	5 лет
	Челночный бег 10м*3раза	9.5сек	8.0 сек	10.2сек	8.8сек	11.0сек	9.2сек
	Прыжок в длину с места	95см	130см	85см	105см	75см	85см
	Бросок набивного мяча	180см	230см	160см	200см	140см	160см
	Наклон вперед (стоя)	5см	6см	3см	4см	2см	3см
	Подъём туловища в сед из и.п. лёжа на спине, за 30сек	8	11	7	10	6	9

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-5 лет (девочки)

п/п	Тесты	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Средний		Низкий	
		3 балла		2 балла		1 балл	
		100%		85-99%		84% и ниже	
		4 года	5 лет	4года	5 лет	4года	5 лет
	Челночный бег 10м*3раза	9.8сек	8.4сек	16сек	14сек	11.5сек	9.5сек
	Прыжок в длину с места	90см	125см	80см	105см	70см	85см
	Бросок набивного мяча	178см	220см	120см	180см	107см	138см
	Наклон вперед (стоя)	8см	9см	6см	7см	5см	6см
	Подъём туловища в сед из и.п. лёжа на спине, за 30сек	6	9	5	8	4	7

4.2. Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Оценка темпов прироста показателей психофизических качеств определяется по формуле:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

4.3. Диагностика результатов образовательной деятельности

Цель: выявление показателей творческих и эстетических знаний и умений в области техники физических упражнений.

Метод: отслеживание показателей детской успешности методом наблюдения на занятиях.

Способы определения результативности: оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения.

Таблица оценок показателей качества освоения детьми содержания программы

п/п	Фамилия я имя ребёнка	Качественные показатели					Баллы
		Выполняет движения под музыку ритмически	Выполняет движения чётко, координиро вано	Во время выполнения упражнений следит за осанкой	Развиты мышечная сила, гибкость, выносливость	Выполняет движения эстетично	

Система оценок:

Низкий уровень-1 балл

Средний уровень-2 балла

Высокий уровень-3 балла

Ожидаемые результаты: функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, под музыку движениями передаёт настроение, создаёт выразительный образ. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

5. Методическое обеспечение программы.

I. Учебные и методические пособия. Интернет ресурсы.

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
2. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-352с.
3. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие-СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. -384с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.:ТЦ Сфера,2014.-160с.
- 5.Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авт.-сост. Н.А.Фомина и др. - Волгоград: Учитель,2004.-96с.
- 6.Кудрявцев В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2000.-296с.:илл.
- 7.Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова.-Волгоград: Учитель,2015.-123с.
- 8.Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-144с.
- 9.Борисова М.М.Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.- МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-48с.
- 10.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред.С.О. Филипповой.-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011.-416с., ил.
- 11.Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ.сред. учеб заведений/ В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2000.-176с.
- 12.Интернет ресурсы.

II. Материалы из опыта работы педагога

- 1.Таблицы тестирования
- 2.Фонограмма для каждой части занятия.
- 3.Комплекс аэробики.