



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104»
(МБДОУ «Детский сад № 104»)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол от 04.12.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №104»
от 04.12.2023 № 262

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Звездочки»**

Срок реализации - 1 год

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Педагог дополнительного образования:
Лазарева Ксения Олеговна

г. Нижний Новгород,
2023 г.

Содержание программы:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	5
2.1.	Материально-техническое обеспечение	8
3.	Текущий контроль и формы аттестации	9
4.	Учебный план	13
5.	Календарный учебный график	20
6.	Рабочая программа	21
7.	Формы работы с родителями	38
8.	Оценочные и методические материалы	38

Пояснительная записка

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря элементам гимнастики можно изменить процесс физического развития, улучшить физические показатели, исправить физические недостатки.

Цель:

Главная цель ранних занятий гимнастикой – создать прочную основу для воспитания здоровой и гармонично развитой личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Развитие специфических качеств: музыкальность, танцевальность, выразительность и творческая активность.
6. Привлечение интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активности и досуга.

-дошкольный возраст: 4-5 лет;

Программа кружка по спортивной гимнастике «Звездочки» предусматривает технику выполнения и последовательность обучения спортивным упражнениям. Она направлена на развитие физических способностей детей. В программе раскрывается структура по спортивной гимнастике, принципы проведения занятий, учебно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, последовательность обучения спортивным упражнениям, развитие физических качеств.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Новизна моей программы заключается в том, что спортивная гимнастика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не достаточно разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей дошкольников.

Цель программы:

Обучение детей спортивным упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.

Задачи программы

Оздоровительные

- Улучшить физическое развитие, стимулировать работу органов и систем, нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей и тем самым способствовать профилактике респираторных заболеваний.
- Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить (а в ряде случаев создать) мышечный «корсет».
- Укрепление костно-мышечного аппарата.
- Способствовать правильному формированию осанки и свода стопы.

Образовательные и развивающие

- Формирование двигательных умений и навыков.
- Формирование способностей передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов.
- Развитие ловкости, переключаемости с одного вида деятельности на другой, координации движений.
- Развитие навыков выполнения действий с предметами.
- Развитие двигательной памяти.
- Развитие позитивного отношения к занятиям укрепляющей гимнастикой.

Воспитательные

- Воспитание привычки в систематических занятиях физкультурой.
- Воспитание положительных личностных качеств у дошкольников при занятиях укрепляющей гимнастикой.
- Воспитание бережного отношения к инвентарю, используемому на занятиях.

Для успешного решения задач используются следующие
методы и приемы:

1.Организационные:

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **три этапа**.

- **Этап обучения;**
- **Этап разучивания;**
- **Этап совершенствования.**

Программа рассчитана на детей с хорошими физическими данными с 3 до 5 лет. Занятие проводится в группе по 5-8 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие один раз в неделю. В год проводится 32 занятия. Продолжительность занятия 15-20 минут (в зависимости от возраста).

Основной **формой работы** по программе спортивная гимнастика является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности дошкольников.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

К концу реализации программы по спортивной гимнастике **дети должны:**

- Уметь правильно выполнять движения;
- Запомнить последовательность упражнений;
- Уметь владеть своим телом;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Актуальность;
2. Реалистичность;
3. Систематичность;
4. Активность;
5. Воспитывающий характер обучения;
6. Построение программного материала от простого к сложному;
7. Доступность материала;
8. Повторность материала;
9. Совместная деятельность;
10. Контролируемость.

Возраст детей и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 модуля обучения. В реализации программы участвуют дети в возрасте от 4 до 5 лет. Занятия проводятся один раз в неделю, 4 занятия в месяц, 32 в год, во второй половине дня. Занятия проводятся с детьми 4-5 лет продолжительностью 20 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей, с усложнением.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-4 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть занимает 3-4 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным

сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:

1.Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия.

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8.Конфиденциальность.

Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

(диагностика физической подготовленности)

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Принципы построения комплексов упражнений для занятий укрепляющей гимнастикой в ДОУ:

1. Постепенное увеличение нагрузки.
2. Постепенный переход от простых упражнений к более сложным.
3. Рассеивание нагрузки (т.е. необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.).
4. Использование дыхательных упражнений после интенсивных, трудных упражнений и упражнений, при которых глубокое дыхание затруднено.

Первый модуль реализации программы	• Разучивание подвижных игр • Разучивание специальных комплексов направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата • Разучивание дыхательных упражнений • Адаптация организма детей к постепенно возрастающей физической нагрузке • Проведение сравнительного мониторинга физического развития детей в сентябре и мае • Разучивание специальных комплексов с мячами и гимнастическими палками
Второй модуль реализации программы	• Введение релаксационных упражнений • Проведение сравнительного мониторинга физического развития детей в сентябре • Проведение бесед с детьми и родителями о пользе развивающей гимнастики • Закрепление приобретенных знаний и навыков • Формирование навыка самостоятельного выполнения специальных упражнений • Проведение сравнительного мониторинга физического развития детей в мае

Ожидаемый результат

(октябрь-январь)

- Уменьшение простудных заболеваний;
- Знание правил поведения на занятиях укрепляющей и развивающей гимнастики;
- Знание подвижных игр разучиваемых в течение года;
- Знание комплексов упражнений разучиваемых в течение года
- Укрепление мышечного корсета;

(февраль-май)

- Уменьшение простудных заболеваний.
- Знание комплексов упражнений разучиваемых в течение года
- Знание разучиваемых комплексов упражнений для формирования правильной осанки и упражнений, направленных на укрепление свода стопы;
- Адаптация сердечно-сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам;

Для подведения итогов ожидаемого результата в сентябре и мае проводится мониторинг здоровья и физического развития занимающихся.

Учебно-тематический план
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы
«Звездочки»
для детей 4-5 лет)
Модуль 1 (октябрь-январь)

№	Виды, формы деятельности
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике.-0,5 часа
2	Упражнять в ходьбе и беге Упражнения на дыхание Упражнения для закрепления правильной осанки-1 час Упражнения для укрепления свода стопы
3	Игры на развитие внимания Изучение комплекса ОРУ 1 час Упражнения для закрепления правильной осанки
4	Игры с элементами прыжков Закрепление комплекса ОРУ 1 час Игры на развитие внимания
5	Игры с элементами бега Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса -1 час Упражнения для укрепления свода стопы
6	Упражнения с мячами Закрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса- 1 час Игры на развитие внимания
7	Упражнения с гимнастическими палками Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ног 1 час Игры на развитие выносливости
8	Подвижные игры на развитие внимания - 1 час Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса

9	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса 1 час Упражнения для закрепления правильной осанки
10	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения на укрепление мышц ног 1 час Упражнения для укрепления свода стопы
11	Подвижные игры на развитие внимания Упражнения для закрепления правильной осанки -1 час Комплекс из освоенных упражнений
12	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса 1 час Упражнения для укрепления свода стопы
13	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения на укрепление мышц ног 1 час Комплекс из освоенных упражнений
14	Подвижные игры на развитие внимания Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса -1 час Упражнения на укрепление мышц туловища
15	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц ног - 1 час Упражнения для укрепления свода стопы
16	Упражнения для укрепления мышц груди 1 час Подвижные игры с элементами бега
17	Промежуточная аттестация- 0,5 часа

Итого при 1 часовой нагрузке в неделю - 32 часа в год.

Модуль 2 (февраль-май)

Второй год обучения

№	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике. Беседа с детьми о значении укрепляющей гимнастики. 0,5 часа
2	Упражнения с мячами Подвижные игры -1 час
3	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки 1 час
4	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры 1 час
5	Упражнения в положении стоя 1 час Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики, резиновые мячи и т.д.)
6	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Подвижные игры 1 час
7	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры 1 час
8	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры 1 час
9	Упражнения для укрепления мышц груди Подвижные игры 1 час
10	Комплекс из освоенных упражнений Проведение мониторинга 1 час
11	Элементы ритмической гимнастики 1 час Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики, резиновые мячи и т.д.)
12	Упражнения в положении лежа

	Упражнения для закрепления навыков правильной осанки 1 час
13	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры 1 час
14	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры 1 час
15	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Подвижные игры 1 час
16	Комплекс из освоенных упражнений Подвижные игры 1 час
17	Промежуточная аттестация- 0,5 часа

Итого при 1 часовой нагрузке в неделю - 32 часа в год.

Итого (академических часов) - 32

Длительность одного занятия-15 мин

Количество занятий в неделю/ объем учебной нагрузки (мин)-1/15 мин

Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин)- 4/60 мин.

Количество занятий в учебном году/объем учебной нагрузки (час, мин)-
32/480 мин.

Методическое обеспечение

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ *ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ*

КОМПЛЕКС № 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с выполнением заданий для рук, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

«Домик» (кинезиологическое упражнение).

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук.

Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. 8 раз.

«Нога в сторону».

И. п. - гимнастическая палка перед грудью в согнутых в локтях руках.

1 – отвести правую ногу в сторону на носок, палку поднять вверх;

2 – и. п.;

3 – отвести левую ногу в сторону на носок, палку поднять вверх;

4 – и. п. 8 раз.

«Наклон к ноге».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – наклон к правой ноге;

2 – и. п.;

3 – наклон к левой ноге;

4 – и. п. 8 раз.

«Наклон в сторону».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – поднять палку вверх;

2 – 3 наклон туловища вправо, прямые руки с палкой отвести максимально вправо;

4 – и. п.;

Затем в другую сторону 8 раз.

«Присядем».

И. п. - гимнастическая палка на плечах.

1 – присесть, спину и голову держать прямо;

2 – и. п. 8 раз.

«Приляжем».

И. п. - сидя, ноги согнуть в коленях, гимнастическую палку держать под коленями.

1 – лечь на спину;

2 – и. п. 8 раз.

«Покатаем палку».

И. п. - сидя, ноги согнуть, ступни ног на гимнастической палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1-4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног;

5-8 - катить палку обратно до и. п. 5 раз.

«Попрыгаем».

И. п. – руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-8 - прыжки через палку - вперед-назад;

9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

«Дыхание» (дыхательное упражнение).

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И. п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох;

- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий, продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы вверх. 6 раз.

КОМПЛЕКС № 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, со сменой направления по сигналу, «большой змейкой» (вдоль зала). Бег друг за другом, со сменой направления по сигналу, «маленькой змейкой» (поперек зала). Ходьба.

Построение в звенья.

«Ожерелье» (кинезиологическое упражнение).

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). 8 раз.

«Покажи палку».

И. п. - ноги слегка расставлены, гимнастическая палка внизу, хват за концы.

1 – вытянуть руки с палкой вперед;

2 – и. п. 8 раз.

«Поворот».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках.

1-3 - поворот туловища вправо;

4 - и. п.;

5-7 - поворот туловища влево;

8 - и. п. 8 раз.

«Наклон».

И. п. - ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу.

1 - наклон вперед, палку вынести вперед, смотреть на палку, прогнуть спину;

2 - и. п. 8 раз.

«Положи палку».

И. п. - сидя на пятках, гимнастическая палка внизу.

1 - глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя;

2 - и. п.;

3 - глубокий наклон, взять палку;

4 - и. п. 8 раз.

«Прокати палку».

И. п. - стоя на коленях, гимнастическая палка на бедрах, держать ее обеими руками ближе к концам.

1-4 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше и дуть на нее;

5-8 - и. п. 6 раз.

«Согни ноги».

И. п. - лежа на спине, гимнастическая палка в прямых руках вверх.

1 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, дотронуться коленями до палки;

2 - и. п. 4 раза.

«Прыгни в сторону».

И. п. - руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-4 - прыжки вдоль палки вправо;

5-8 - прыжки вдоль палки влево;

9-12 - ходьба на месте. 6 раз.

«Семафор» (дыхательное упражнение).

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

И. п. - сидя, ноги сведены вместе.

1 - поднятие рук в стороны - вдох;

2- 4 - медленное опускание рук с выдохом и произнесение звука «с-с-с». 4 раза.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ

«Три медведя»

Жили-были три медведя, три медведя во бору.

Выходили на разминку три медведя по утрам.

Шел маленький мишка, мишка-топтыжка (семенящий шаг на носочках).

Шла в розовой панамочке купать топтыжку мамочка
(мягкий шаг с перекатом с пятки на носок).

И важно, молодец, шел сзади всех отец
(шаг на наружной стороне стопы).

Дружно прыгнула семья, плавать учиться семья
(движения брасса, кроля).

*Вышли мишки из воды, отряхнулись все они
(взмахи кистями рук, головой).*

*Веселится вся семья, стала бодрюю она
(прыжки, танцевальные движения).*

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили, нежно, радостно дружили.

(Дети обнимаются, жмут друг другу руки, улыбаясь.)

Мишки фрукты собирали, дружно яблоньку качали.

Вот так, вот так дружно яблоньку качали.

(Наклоны вперед-назад с вытянутыми перед собой руками.)

Вперевалочку ходили и из речки воду пили.

Вот так, вот так эти мишки воду пили.

(Ходьба вперевалочку на ребре стопы. Наклоны вперед, руки сложены за спиной «замком».)

А потом они плясали, к солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так дружно лапы поднимали.

(Прыжки с поочередным подниманием колен на уровень живота 5-8 раз.

Руки поднимать вверх и опускать вниз.)

«Подсолнухи на нашем огороде»

Посадили семечко.

(Дети приседают.)

Было семечко, а теперь у него появился хвостик-росточек.

(Дети плавно приподнимают руки вверх.)

Начал росточек расти, и вырос подсолнух.

(Дети медленно встают, поднимая руки вверх.)

Радует подсолнух солнцу. Раскачивается из стороны в сторону.

(Покачивание вправо-влево всем туловищем.)

Вдруг подул сильный ветер, подсолнух начал гнуться под его ударами. (Наклоны вперед-назад, тело напряжено.)

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился.

(Глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено.)

«Кошкины повадки»

Полюбуюсь немножко,

Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ.

Хвостик книзу - оп-оп-оп.

(Дети ходят на цыпочках, стараясь выполнять эти движения максимально бесшумно.)

Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой.

Ввысь бросается отважно,

А потом вновь ходит важно.

(Легкие и быстрые прыжки на месте, сменяющиеся неспешной грациозной ходьбой с выпрямленной спиной и гордо поднятой головой, слегка покачиваясь в стороны.)

«Что вы делали, ребята?»

Как дела у вас, ребята?

Как вы время провели?

Как играли?

Что видали?

Что за день узнать смогли?

Попрошу я вас, ребята, рассказать все по порядку.

Например, как вы сегодня утром делали зарядку?

(Далее под текстовое сопровождение, читаемое инструктором (или воспитателем), дети выполняют упражнения.)

Руки вверх мы поднимали раз примерно целых пять,

А затем не забывали опускать их вниз опять.

(Подъем рук рывком над головой - на вдохе, плавное опускание - на выдохе.)

Поворачивали тело то направо, то налево.

Дело делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева.

(Повороты в стороны.)

Шишки дружно собирали и в корзины их бросали.

Вмиг окончили мы сбор, привели в порядок бор.

(5-6 энергичных наклонов туловища вперед.)

6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы «Звездочки»)
для детей 4-5-го года жизни

Модуль	№	Тема	IV квартал												I квартал												II квартал												Ко не ц год а
			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май								
			I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV									
I Модуль	1.	Знакомство.	1																																				
		Знакомство со световым песком. Развитие мелкой моторики кисти.	1	1	1	1	1	1																															
		Промежуточная аттестация.					1																																
II Модуль	2.	Умение создавать композиции на песке						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
		Промежуточная аттестация.																										1											
Всего за квартал:			12												12												8												:32

Библиографический список

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки». Издательство «Учитель», 2008г.
1. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» Издательство: Детство-пресс, 2010.
3. Коваленко И. Н. «Азбука физкультминуток для дошкольников» 2005.
4. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Шапковой. - СПб: Детство-пресс, 2001.
5. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2008г.
6. Деева Н. « Игровые здоровьесберегающие технологии. Занятия с детьми 3-7 лет».
7. Соломенникова Н. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет»

