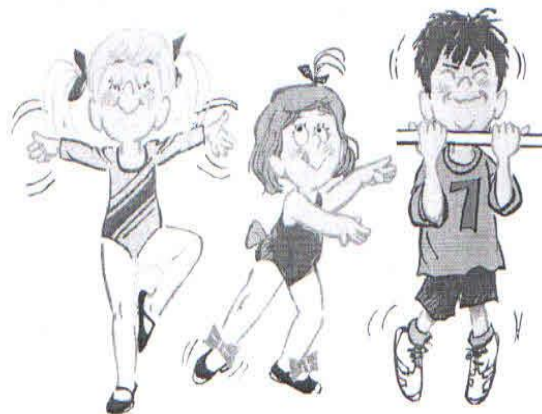


ПРИНЯТО:
на заседании Совета педагогов
Протокол №1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 501
Н.Н. Королева
Приказ № 40 от 31.08.2021



- :
- **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет**
 - **«Общеукрепляющая гимнастика»**
 - Срок реализации 4 года.



Екатеринбург, 2021 г.

Аннотация к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Общеукрепляющая гимнастика».

Программа построена с учетом особенностей детей дошкольного возраста и имеет модульный принцип построения. Содержание программы включает развитие гибкости, силы, ловкости, общей координации, содержит работу по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

Приоритетным направлением в деятельности педагога является формирование культуры движения, увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста.

Формы работы, используемые педагогом: подгрупповые занятия, подвижные игры, степ-гимнастика, гимнастика на фитболах и др.

Формы работы с родителями: индивидуальное консультирование, показательные занятия совместные досуги, еженедельные фотоотчеты.

Содержание Программы

| | | |
|------------|---|----|
| I | Целевой раздел | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи реализации Программы | 6 |
| II | Содержательный раздел | |
| 2.1. | Направленность дополнительной общеразвивающей программы | 6 |
| 2.2. | Организация и содержание деятельности дополнительной общеразвивающей программы | 7 |
| 2.3. | Комплексно-тематическое планирование | |
| 2.3.1. | Комплексно-тематическое планирование по модулю «Общеразвивающий, общеукрепляющий» | 11 |
| 2.3.2. | Комплексно-тематическое планирование по модулю «Ритмопластика» | 13 |
| 2.3.3. | Комплексно-тематическое планирование по модулю «Общеукрепляющая гимнастика» | 15 |
| 2.3.4. | Комплексно-тематическое планирование по модулю «Акробатика» | 17 |
| 2.4. | Планируемые результаты | 20 |
| III | Организационно – педагогические условия | |
| 3.1. | Учебный план | 22 |
| 3.2. | Календарный учебный график | 24 |
| 3.3. | Оценочные материалы | 25 |
| 3.4. | Методическое обеспечение программы | 25 |
| 3.5. | Материально-техническое обеспечение программы | 26 |

І Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста МАДОУ-детский сад № 501 представлена как дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общеукрепляющая гимнастика».

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Изменениями в СанПиН 2.4.1.30.49-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные научно-методическим советом по дополнительному образованию детей Министерства образования и науки РФ от 03.06.2003 г.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Программа является составительской и адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольных образовательных учреждениях. Программа реализуется в течение 4 лет. Форма обучения - очная. Группы формируются в начале года по заявлению родителей воспитанников. При этом Уставом закреплена возможность получения ребенком дошкольного образования, не зависимо от времени и периода заключения с родителями договора о дополнительном образовании

Актуальность. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма, на возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробики по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма. Так как мяч создает хорошую амортизацию во время динамических упражнений, осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или

различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги, классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

1.2. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой Программы является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача — это укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

II Содержательный раздел

1.2. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа реализует спортивно - физкультурную направленность. Направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку, в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;

- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

1.2. Организация и содержание деятельности

Содержание программы представлено 4 модулями:

Подготовительный уровень: модуль «Общеразвивающий, общеукрепляющий», который предполагает обучение детей 3-4-х лет. Рассчитан на один год. Занятие 2 раз в неделю по 15 минут.

Задача модуля - подготовка ребенка к выполнению физических упражнений, направленных на укрепление костно – мышечного аппарата.

Начальный уровень: модуль «Ритмопластика» рассчитан на один год для детей 4-5 лет. Занятие 2 раза в неделю по 20 минут.

Задача модуля – развитие гибкости и пластики в соответствии с музыкальным сопровождением.

Базовый уровень: модуль «Общеукрепляющая гимнастика» для детей 5 - 6 лет. Рассчитан на 1 год. Занятия 2 раза в неделю по 25 минут

Задача модуля – развитие гибкости, силы и выносливости, профилактика нарушения осанки.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением. Каждый год обеспечивается возвращение к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале, с учетом возрастных особенностей детей.

Базовый уровень: модуль «Акробатика» для детей 6 - 7 лет. Рассчитан на 1 год. Занятия 2 раза в неделю по 30 минут

Задача модуля – внедрения акробатических упражнений, постановка номеров, обучение гимнастическим фигурам с использованием элементов аэробики, степ-аэробики, акробатики.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением. Каждый год обеспечивается возвращение к пройденному

материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале, с учетом возрастных особенностей детей.

Условия реализации программного материала:

-кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май)

-занятия проводятся 2 раза в неделю не более 20-30 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп учитываются:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности.

Группы занимающихся формируются средней наполняемости — от 10 до 15 человек, или малыми группами (по 4—5 человек). Организованную деятельность по дополнительному образованию «Общеукрепляющая гимнастика» проводятся в спортивно-музыкальном зале.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на

которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

Структура занятия состоит из трех частей:

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

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-10 минут от общего времени.

-основная часть занимает большую часть времени и длится 10-15 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

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

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

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

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

-в заключительной части решаются задачи восстановления сил организма после физической нагрузки. Занимает она 5 минут. Нагрузка значительно снижается за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц,

на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

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

В композициях фитбол-гимнастики используются следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

2.3. Модульное комплексно-тематическое планирование

2.3.1. Комплексно-тематическое планирование по модулю «Общеразвивающий, общеукрепляющий»

| месяц | Раздел | Модуль «Общеразвивающий, общеукрепляющий» | |
|---------|---|---|--|
| | | Название | Цель |
| октябрь | Гимнастические упражнения | «Степ – марш» | Развитие мышечной силы ног |
| | Суставная гимнастика | «Джазовая разминка» | Развитие подвижности различных суставов |
| | Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) | «Кошка» | Усиление вентиляции и чистоты легких |
| | Упражнения с мячом | «Перекаты» | Учить перекатывать и передавать мяч в парах. |
| | Подвижные игры | «Подбрось - поймай» | |
| Ноябрь | Гимнастические упражнения | «Шалунья» | Развитие двигательной активности. |
| | Упражнения | «Рыбка» | Растяжение и |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| | игрового стретчинга (элементы детской йоги) | «Колечко» «Лягушка» «Плуг» | укрепление мышц ног, спины. |
| | Упражнения на расслабление | «Медузы» «Шалтай – Болтай» | Расслабление мышц |
| | Упражнения с мячом | «Жонглирование мячом» | Развитие лов-кости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. |
| | Эстафеты с мячом | Разнообразные сочетания бросков, пере-катов, передач. | |
| | Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко | «Гуси шипят» | Развитие продолжительности выдоха |
| Январь – февраль - март | Гимнастические упражнения | «Трамплин» | Развитие координации движений. |
| | Суставная гимнастика | «Танго сидя» | Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. |
| | Приемы массажа и самомассажа | «Разотру ладошки сильно» - | Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах) |
| | Упражнения с мячом | «Белочка» | Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. |
| | Упражнения на фитболах. | «Воробьиная дискотека» | Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | | на мяче. |
| | Упражнения на расслабление | «Чебурашка» | Расслабление мышц и восстановление дыхания. |
| Апрель - май | Гимнастические упражнения | «Бег по кругу» «Летка – енька» | Укрепление свода стопы. |
| | Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа. | «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги) | Развитие внимания. |
| | Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) | «Шуршащая змея». Игромассаж. | Развитие носового дыхания. |
| | Упражнения на фитболах | «Часики» | Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче. |
| | Подвижные игры. | «Мой веселый звонкий мяч» | Развитие координации движений. |

2.3.2. Комплексно – тематическое планирование по модулю «Ритмопластика»

| месяц | Раздел | Модуль «Ритмопластика» | |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------|---|
| | | Название | Цель |
| октябрь | Гимнастические упражнения | «Прыгалка» «Солдатики» | Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. |
| | Суставная гимнастика | «Модница» | Развитие гибкости суставов. |
| | Дыхательная гимнастика (по | «Малый маятник» | Усиление вентиляции и |

| | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------------|--|
| | Стрельниковой) | | чистоты легких |
| | Упражнения с мячом | Жонглирование мячом | |
| | Подвижные игры | Эстафеты с мячом «Целься вернее» | Развитие глазомера. |
| ноябрь - декабрь | Гимнастические упражнения | «Солдатики» | Формирование правильно осанки. |
| | Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги) | «Кручу-кручу» | Укрепление мышц брюшного пресса. |
| | Упражнения на расслабление | «Дельфин» | Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. |
| | Упражнения с мячом | «Ладушки» на фитболах. | Развитие лов-кости, координации движений. |
| | Эстафеты с мячом | «Сбей грушу» - подвижная игра | |
| | Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко | «Дровосек» | Развитие дыхательной системы |
| Январь – февраль - март | Гимнастические упражнения | «Шалунья» | Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание |
| | Суставная гимнастика | «Рыба – пила» | Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. |
| | Приемы массажа и самомассажа | «Игромассаж» - сустава. | Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. |
| | Упражнения с мячом | _____ | _____ |
| | Упражнения на фитболах. | «Марыся» | Укрепление свода стопы и профилактика |

| | | | |
|---------------------|---|---|--|
| | | | плоскостопия. |
| | Упражнения на расслабление | «Чебурашка» | Расслабление мышц и восстановление дыхания. |
| Апрель - май | Гимнастические упражнения | «Чарли Чаплин» | Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. |
| | Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа. | «Кручу-кручу» | Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза. |
| | Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) | «Поехали» «Дрова» | Развитие носового дыхания |
| | Упражнения на фитболах | «Цапля» | Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища. |
| | Подвижные игры | «Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом | Развитие двигательной активности, спортивного азарта. |

2.3.3. Комплексно – тематическое планирование по модулю «Общеукрепляющая гимнастика»

| месяц | Раздел | III год обучения | |
|----------------|----------------------------------|---------------------------------|--|
| | | Модуль «Спортивные танцы» | |
| | | Название | Цель |
| октябрь | Гимнастические упражнения | «В небе облака» «По ниточке» | Формирование правильной осанки |
| | Суставная гимнастика | «Горошины цветные» | Развитие подвижности (гибкости) различных суставов |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|---|
| | Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) | «Насос» | Улучшение работы органов ЖКТ |
| | Упражнения с мячом | Элементы баскетбола | Обучение проходу, броску мяча в корзину. |
| | Подвижные игры | Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| ноябрь - декабрь | Гимнастические упражнения | «Петухи запели» | Мобилизация занимающихся. |
| | Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги) | «Приветствие солнцу» | Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой. |
| | Упражнения на расслабление | «Жаворонок» | Расслабление мышц |
| | Упражнения с мячом | «Силач» - на фитболах с гантелями. | Укрепление мышц, стабилизация позвоночника. |
| | Эстафеты с мячом | | |
| | Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко | «Ёжик» «Шар лопнул» | Развитие дыхательной системы |
| Январь – февраль - март | Гимнастические упражнения | «Брови» | Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы |
| | Суставная гимнастика | «Танго сидя» Комплекс с лентой. | Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти. |
| | Приемы массажа и самомассажа | «Я в ладошки хлопаю» | Следовать словам стихотворения |

| | | | |
|---------------------|---|--------------------------|---|
| | Упражнения с мячом | _____ | _____ |
| | Упражнения на фитболах. | «Фея моря» | Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. |
| | Упражнения на расслабление | «Сосулька» | Расслабление мышц рук и ног. |
| Апрель - май | Гимнастические упражнения | «Рок-н-рол» | Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра. |
| | Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа. | Элементы детской йоги | Развитие внимания |
| | Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) | «Вороны» «Шары летят» | Развитие носового дыхания. |
| | Упражнения на фитболах | «Грозы» | Развитие силы мышц рук. |
| | Подвижные игры. | «Вышибалы» | Развитие ловкости, умения работать в команде |

2.3.4. Комплексно – тематическое планирование по модулю «Акробатика»

| месяц | Раздел | IV год обучения | |
|----------------|-------------------|----------------------------|--|
| | | Модуль «Акробатика» | |
| | | Название | Цель |
| октябрь | Инструктаж | | Ознакомление детей о правилах безопасности на занятиях |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| | Акробатические упражнения | Ласточка Группировка | Развитие координации |
| | Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) | | Улучшение работы органов ЖКТ |
| | Общая физическая подготовка | | Укрепление различных групп мышц |
| | Подвижные игры | «Пингвин с мячом» «Мяч сквозь обруч» | |
| ноябрь - декабрь | Аэробика | | Мобилизация занимающихся. |
| | Упражнения игрового стретчинга | | Развитие гибкости |
| | Упражнения на расслабление | | Расслабление мышц |
| | Акробатические упражнения | Кувырок вперед Стойка на лопатках | Развитие ловкости |
| | Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко | | Развитие дыхательной системы |
| | Подвижные игры | «Быстрый мяч» «Выручай» «Кто ловчее» «Ловля обезьян» | |
| Январь – февраль - март | Суставная гимнастика | Комплекс с лентой. | Развитие координации движений, мышц кисти. |
| | Приемы массажа и самомассажа | | Следовать словам стихотворения |
| | Акробатические упражнения | Коробочка Мостик Стойка на голове | Развивать гибкость, координацию |

| | | | |
|---------------------|--|--|---|
| | | Пирамиды | |
| | Общая физическая подготовка | | Укрепление различных групп мышц |
| | Упражнения на релаксацию | «Облака» | Расслабление мышц рук и ног. |
| | Гимнастические упражнения | Полушпагаты | Растягивание мышц ног |
| | Подвижные игры | «Пятнашки» «Два Мороза» «Волк во рву» «Вышибалы» | Развитие ловкости, умения работать в команде |
| Апрель - май | Аэробика | | Развитие чувства ритма |
| | Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) | | Развитие носового дыхания. |
| | Акробатические упражнения | Переворот боком Стойка на руках | Развитие силы мышц рук, координации движения, равновесия. |
| | Общая физическая подготовка | | Укрепление различных групп мышц |
| | Игровые упражнения | «Корзиночка» «Качалочка» «Морская звезда» «Колобок» | |
| | | | |

2.4. Планируемые результаты

Модуль «Общеразвивающий, общеукрепляющий»

Воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Модуль «Игропластика»

Воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Модуль «Общеукрепляющая гимнастика»

В конце обучения воспитанник:

- владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполняет с помощью педагога упражнения хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремится контролировать движения и дыхание;
- использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

Модуль «Акробатика»

В конце обучения воспитанник:

- владеет акробатическими элементами, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план

| Модуль «Общеразвивающий, общеукрепляющий» (1 год обучения) | Количество занятий | Время (мин.) <small>1 занятие не более 15 минут</small> |
|--|-------------------------------|---|
| Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами). | 6 | 90 |
| Упражнения общеразвивающего воздействия: | 10 | 150 |
| а) игровой стретчинг | 10 | 150 |
| б) суставная гимнастика | 6 | 90 |
| в) дыхательные упражнения | 6 | 90 |
| г) приемы массажа и самомассажа | 6 | 90 |
| д) упражнения на расслабление | 1 | 15 |
| Упражнения специального воздействия: | 4 | 60 |
| а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах) | 6 | 90 |
| б) основные базовые шаги фитбол – аэробики | 9 | 135 |
| в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами) | 8 | 120 |
| Подвижные игры и эстафеты. | 8 | 120 |
| ИТОГО: | 72 | 1080 |
| Модуль «Ритмопластика» (2 год обучения) | Количество часов | Время (мин.) <small>1 занятие не более 20 минут</small> |
| Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами). | 4 | 80 |
| Упражнения общеразвивающего воздействия: | 10 | 200 |
| а) игровой стретчинг | 10 | 200 |
| б) суставная гимнастика | 2 | 40 |
| в) дыхательные упражнения | 2 | 40 |
| г) приемы массажа и самомассажа | 4 | 80 |
| д) упражнения на расслабление | 8 | 160 |
| Упражнения специального воздействия: | 8 | 160 |
| а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах) | 10 | 200 |
| б) основные базовые шаги степ-аэробики | 14 | 280 |
| в) упражнения со степ-платформами | 8 | 160 |
| Подвижные игры и эстафеты. | 8 | 160 |

| | | |
|--|---|---|
| ИТОГО: | 72 | 1440 |
| Модуль «Общеукрепляющая гимнастика» (3 год обучения) | Количество часов | Время (мин.) 1 занятие не более 25 минут |
| Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами). Упражнения общеразвивающего воздействия: а) игровой стретчинг б) суставная гимнастика в) дыхательные упражнения г) приемы массажа и самомассажа д) упражнения на расслабление Упражнения специального воздействия: а) танцевальные движения с мячом б) танцевальные движения степ-аэробики в) танцевальные движения классической аэробики | 8 10 10 2 2 4 2 10 10 14 | 200 250 250 50 50 100 50 250 250 350 |
| ИТОГО: | 72 | 1800 |
| Модуль «Акробатика» (4 год обучения) | Количество часов | Время (мин) 1 занятие не более 30 минут |
| 1. Акробатические упражнения 2. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) 3. Общая физическая подготовка 4. Подвижные игры 5. Аэробика 6. Упражнения игрового стретчинга 7. Упражнения на расслабление 8. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко 9. Суставная гимнастика 10. Приемы массажа и самомассажа 11. Упражнения на релаксацию 12. Гимнастические упражнения 13. Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) 14. Игровые упражнения | 15 2 6 3 5 4 7 2 2 10 2 2 2 10 2 3 | 450 60 180 90 150 120 210 60 60 300 60 60 60 300 60 90 |
| ИТОГО: | 72 | 2160 |

3.2.Календарный учебный график

| Содержание | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|---------------------|---------------------|-------------------------|
| | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Начало учебного года | 1 сентября | 1 сентября | 1 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая | 31 мая | 31 мая |
| Продолжительность учебного года (в неделях) | 36 | 36 | 36 |
| Летний оздоровительный период | 1 июня – 31 августа | 1 июня – 31 августа | 1 июня – 31 августа |
| Количество НОД в неделю | 2 | 2 | 2 |
| Максимальная продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности (в минутах) | 20 | 25 | 30 |
| Регламентирование образовательного процесса | 2-я половина дня | 2- половина дня | 2-я половина дня |
| Объем учебной нагрузки в год (количество занятий) | 72 | 72 | 72 |

3.3. Оценочные и методические материалы

Оценка уровня физического развития дошкольников проводится 2 раза в год (декабрь, май). Используемый метод: наблюдение. В процессе деятельности детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет упражнения самостоятельно.

Средний – выполняет упражнения самостоятельно, частично при помощи взрослого.

Низкий – выполняет отдельные упражнения самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

По результатам диагностики заполняется карта наблюдения уровня достижения планируемых результатов (Приложение)

3.4 Методическое обеспечение Программы

1. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», 2012 год;
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», 2013 год;
3. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет», 2012 год;
4. Т.Э. Токаева «Парная гимнастика для детей 3-6 лет», 2011 год;
5. Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет», 2012 год;
6. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников», 2011 год;
7. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет», 2013 год;
8. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет», 2014 год;
9. Т.Е. Харченко «Спортивные праздники в детском саду», 2013 год;
10. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста», 2013 год;
11. Н.В. Нищева «Подвижные и дидактические игры на прогулке», 2014 год.

3.5 Материально –техническое обеспечение

Корзина для мячей – 2шт.

Гимнастический мат – 3 шт.

Ворота хоккейные – 2 шт.

Клюшка – 4 шт. (шайба)

Гимнастические палочки – 20 шт.

Обручи – 5 шт.

Мячи – 7 шт.

Фитболы – 5 шт.

Коврики гимнастические – 15 шт.

Конусы – 10 шт.

Дуги для подлезания – 2 шт.

Мешочки для метания – 10 шт.

Скакалки – 4 шт.

Барьер универсальный – 2 шт.

Тоннель – 2 шт.

Стартовый флажок – 1 шт.

Спортивно – игровое оборудование «Шагаем вместе» (лыжи) – 1 шт.

Лента атласная на колечке – 50 шт.

Шорты эстафетные – 2 шт.

Канат для перетягивания 3 м. – 1 шт.

Флажок на деревянной палочке – 50 шт.

Мини – лыжи – 25 шт.

Обруч облегченный (д=60 см) – 25 шт.

Мяч (д=24 см) – 25 шт.

Мяч (д=15 см) – 25 шт.

Стэп платформа – 10 шт.

Музыкальный центр

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Королева Наталья Николаевна

Действителен с 07.05.2021 по 07.05.2022