

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад комбинированного вида №21 «Золотой ключик»

МБДОУ №21 «Золотой ключик»,

ИНН 2450028514, ОГРН 1122450000364

663614, г. Канск, мкр. Северный д. 31, д. 30

Т. 2-97-08, т. 2-97-09 e-mail:alexandra0829@yandex.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 «31» 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ № 21
Овчинникова А.С.
Приказ № 104 от «01» 09 2022г.



СОГЛАСОВАНО

на заседании Родительского комитета
Председатель Родительского комитета

«ЗДОРОВЯЧОК»

Дополнительная образовательная программа

для обучающихся 5-7 лет

(возрастная категория)

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель (разработчик):
Инструктор по физической культуре
МБДОУ №21 «Золотой ключик»
Кокорева Кристина Григорьевна

г.Канск

2022г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направленность Программы	3
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.2.1.	Оценочные материалы	6
2.	Содержательный раздел	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Структура занятия	6
2.3.	Перспективное тематическое планирование образовательной деятельности	8
3.	Организационный раздел	14
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	14
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	14
3.3.	Расписание занятий	14
3.4.	Календарный учебный график	14
3.5.	Сведения о разработчике	15

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная важная привычка. Здоровые дети – самая главная наша ценность, это наше будущее. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

В настоящее время с развитием современных инновационных технологий очень редко дошкольники играют в подвижные игры и занимаются спортом. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещением различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в её решении должны играть дошкольные образовательные учреждения.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают общим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движении. Это помогает им овладеть сложным программным материалом по развитию двигательных умений и навыков. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок под специально подобранную музыку с применением новейшего инвентаря и оборудования. Они развивают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувства ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, развиваются такие качества, как выносливость, быстрота, прыгучесть. Детский фитнес содержит в себе элементы гимнастики, танцевальных направлений, хореографию, аэробику.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 21, определяет содержание дополнительной образовательной услуги - занятия физической культурой и спортом. Программа представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий: футбол-аэробика, стретчинг.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Продолжительность реализации программы – восемь месяцев (период с октября месяца по май месяц включительно), что составляет 8 занятий в месяц по 30 минут каждое. Занятия проходят 2 раза в неделю. Срок реализации программы – 1 год. Форма занятий - совместная игровая-познавательная деятельность взрослого и детей.

1.1.1. Направленность Программы.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» для детей 5-7 лет (далее по тексту Программа) является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности.

1.1.2.Цели и задачи реализации Программы

Цель: Развитие физических и психофизических качеств дошкольников на занятиях по программе «Здоровячок» средствами музыки и ритмических движений.

Из общей цели были выделены более конкретные **задачи**, определяющие содержание и направленность занятий:

- развивать двигательные способности детей и их физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений);
- способствовать нормализации массы тела;
- развивать музыкальность, чувство ритма и темпа, красоту и культуру движений;
- повышать работоспособность и двигательную активность;
- воспитывать правильную осанку;
- обучать ритмически согласованно выполнять танцевально-ритмические композиции различной интенсивности и сложности;
- воспитывать чувство уверенности в себе;
- повышать интерес к занятиям физкультурой, развивать потребность в систематических занятиях;
- способствовать развитию творчества при выполнении различных композиций.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Основные подходы к формированию программы:

- системно-деятельный подход с формированием у дошкольников физических качеств и воспитания положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.

Методические принципы:

1. *Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. *Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

Педагогические принципы:

Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.1.4. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Целенаправленная работа с использованием элементов танцевальных движений с фитболом, позволит достичь следующих результатов:

- сформировать навык правильной осанки;
- сформировать правильное дыхание;
- развить двигательные способности детей и их физические качества;
- сформировать умение ритмически согласованно выполнять композиции различной продолжительности и сложности под музыку;
- выработать четкую скоординированность движений;
- развить навыки взаимодействия в группе сверстников, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развить внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- сформировать навыки, необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма и темпа, двигательная память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений;

- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- воспитать чувство уверенности в себе.

Воспитанники, прошедшие курс по фитбол-аэробике, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Способы проверки освоения программы – мониторинг освоения детьми содержания дополнительной образовательной программы с помощью игровых заданий. **Итоги реализации программы** предоставляются на открытых занятиях, праздниках, развлечениях, творческой самореализации детей, их участия в творческой жизни учреждения, а так же на городских спортивных и культурных мероприятиях.

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.

1.1.2. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация осуществляется в форме наблюдений за выполнением различного рода упражнений. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимся общеразвивающей программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе: 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные; 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные; 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все элементы самостоятельно, с интересом, четко и уверенно выполняет танцевально-ритмическую композицию.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки. Танцевально-ритмическую композицию выполняет с двигательными подсказками.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых элементах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные. Танцевально-ритмическую композицию выполняет, повторяя за взрослым или сверстниками.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№	Занятия	Объем недельной нагрузки	Объем нагрузки в год
1	«Здоровячок»	2 занятия	72 занятия

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности

Программа разработана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Количественный состав группы 15 человек.

2.1. Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость

метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.2. Перспективное тематическое планирование образовательной деятельности

Дата	Задачи	Введение	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	<p>1. Дать детям представление о фитболе и физических свойствах фитбола.</p> <p>2. Показать правильную посадку на мяче, научить самостоятельно подбирать мяч и проверять постановку стоп.</p> <p>3. Вызвать положительные эмоции, создать хорошее настроение от занятий.</p> <p>1. Научить правильной посадке на фитболе без опоры, самостраховке.</p> <p>2. Развивать глазомер, ориентировку в пространст., координацию движений.</p> <p>3. Учить действовать с мячом в соответствии со словами песни.</p> <p>4. Дифференциация звуков А-У.</p> <p>1. Продолжить обучение самоконтролю при посадке на мяч.</p> <p>2. Показать различные И. П. сидя на мяче; стоя на коленях, - внимание на осанку.</p> <p>3. Развивать запоминание.</p> <p>4. Способствовать развитию координации движений, подвижности в суставах нижних конечностей, регуляции тонуса мышц малого таза.</p> <p>5. Проговаривать вместе с детьми названия всех игр, заданий.</p>	<p>Прокатывание мяча по полу, вокруг орров, катание вокруг себя за ручки.</p> <p>Поглаживание, похлопывание.</p> <p>Отбивание 2 рук, подбрасывание и ловля. П/И «Догони мяч» (толкая развернутой ступней).</p> <p>Дых.гимн. №1.</p> <p>Выбор мяча.нахождение своего места.</p> <p>Дриблинг на месте.</p> <p>Перебросы, перекатывание друг другу. Игра «Запрещенное движение». И. П.- мяч вверх, перед грудью, вниз.</p> <p>Фитбол – тренинг «Бег» (2). Дых.г. №1</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Дых.гимн. №1.</p> <p>Игра «Запомни движение.» Показ новых И. П. на мяче; переход из одного И. П. стоя на коленях в другое.</p>	<p>Подбор мячей.</p> <p>Правильная посадка у стены, опора рук на фитбол либо за ручки.</p> <p>Комплекс ОРУ №1 (стоя, сидя, ходьба).</p> <p>Фитбол – трен. «Бабочка», «Бег» (1).</p> <p>Разучивание танца «Кукушка» 1 ч.</p> <p>Продолжать разучивать танец «Кукушка» 2 ч., повтор 1 ч.</p>	<p>Фитбол игра «Воробьишка и комары»</p> <p>«Быстрая гусеница»</p> <p>«Кто дольше простоит» (замри)</p> <p>Фитбол – тренинг «Орешек», ходьба под музыку по залу.</p> <p>Звуковая гимн. №1.</p> <p>Фитбол – игра «Найди свой мяч»</p> <p>Фитбол-тренинг «Ходьба», «Бег», «Замок», Звук. Гимн. №1.</p>
Ноябрь	<p>1. Показать новые И. П, в положении лежа на полу, сидя на полу.</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц брюшного пресса, передней поверхности бедер.</p> <p>3. Подвести детей к самостоят. Выполнению танца, добиваться образности и эмоцион-ти</p>	<p>Выбор мячей.</p> <p>Дых.гимн. №2. И. П. сидя на полу: руки в упоре сзади, мяч между ног; ноги на мяче; мяч за спиной. Лежа на полу: на спине, ноги на мяче, мяч</p>	<p>«Кукушка» 3 ч., повтор 1 и 2.</p> <p>1. Танец «Кукушка» повтор.</p> <p>2. Танец «Цапля» разучивание.</p> <p>1. Танец «Цапля» 1 ч.</p> <p>2. Выполнение ф-</p>	<p>Ф – тренинг «Книга», «Колечко»</p> <p>Ф – тренинг «Змея», «Гусеница», «Птица»</p> <p>Дых.гимн. №3.</p>

	<p>выполнения.</p> <p>4. Учить подводить итоги своих занятий.</p> <p>1. Совершенствование движений в танце «Кукушка», добиваться естественности выполнения.</p> <p>2. Разучивание танца «Цапля» на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Учить переходу из И. П. – присед за мячом в положение лежа на мяче на животе с упором ногами в пол.(у стены).</p> <p>1. Совместный показ ф – сказки для заинтересованности детей и повторения движений.</p> <p>2. Спос-ть активизации слухового внимания, развитию чувства ритма.</p> <p>3. Объяснить детям пользу тех или иных упр-й; связь между способом выполнения и результатом.</p> <p>4. Дифференциация звуков И, А.</p>	<p>на животе, за головой; на боку – мяч в вытянутых руках; ноги на мяче.</p> <p>Ф- тренинг «Лошадка».</p> <p>Выбор мячей.. Ф – тренинг «Бег». И. П. – лежа на животе-мяч между стоп; лежа на боку; лежа на спине.</p> <p>Переход из приседа за мячом – лежа на животе на мяче, ноги упираются в стену.</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Игра «Повтори» (под счет топать, хлопать в ладоши; по мячу).</p> <p>ОРУ № 2.</p>	<p>сказки «Обещание»</p> <p>3. Звуковая гимн. № 3.</p>	<p>Ф – игра «Выгляни в окошко»</p> <p>Дых.гимн. № 4.</p>
Декабрь	<p>1. Продолжать учить перекату на мяче на живот с упором на руки и отрывом ног от пола; делать отжимания от пола.</p> <p>2. Начать учить танец «Бегемот» для укрепления мышц спины.</p> <p>3. Спос-ть формированию правильной осанки, укреплению внутреннего продольного свода стоп.</p> <p>1. Познакомить детей с мнемотаблицами, объяснить их значение.</p> <p>2 . Спос-ть развитию равновесия, координации движений.</p> <p>3. Продолжать учить расслаблять опр. мышечную группу.</p> <p>4. Автоматизация звука О.</p> <p>1. Продолжать учить базовым шагам аэробики (ви-степ, ни-ап).</p> <p>2. Тренировать мышцы тазового дна.</p> <p>3. Добиваться энергичного отбивания мяча об пол 2 руками.</p>	<p>Выбор мячей.</p> <p>Передвижения по залу с мячом: ходьба, бег, «Лошадка»; мяч на голове, из стороны в сторону над головой (сгибая руки).</p> <p>«Медвежонок».</p> <p>Звук. Гимн. №</p> <p>Выбор мячей. ОРУ №4.</p> <p>Ф – тренинг «Елочка».</p> <p>Звук. Гимн. №</p> <p>Выбор мячей. ОРУ № 4.</p> <p>Задания – топать ногами в ускоряющемся темпе и обратно.</p>	<p>1. Перекат вперед из приседа в положение лежа на мяче (мяч под животом)</p> <p>2. Отжимание на руках, перекал обратно в присед.</p> <p>3. Лежа на животе – махи ногами.</p> <p>4. Танец «Бегемот» разучив. 1 ч.</p> <p>1. Удержание равновесия с отрывом 1 ноги от пола на 4 счета.</p> <p>2. Перекат на спину из положения сидя на мяче (страховка взр.)</p> <p>3. Танец «Бегемот» 2 ч. Повтор 1 ч.</p> <p>1. «Переступание по лестнице»</p> <p>2. Вращение тазом вправо-влево с мячом (руки за головой).</p>	<p>«Пружинки» -сидя на мяче</p> <p>дых.гимн. №6.</p> <p>Ф - тренинг «Страус»</p> <p>Ф – игра «Зайцы и огородник»</p> <p>Дых.гимн. №3.</p> <p>Дриблинг под музыку, затем-мяч на полу, подскоки вокруг него, придерживая 1 рукой.</p> <p>Дых.гимн. №3.</p>

			3. Пружиня на мяче, отвести локоть назад с поворотом в эту же сторону. 4. Танец «Бегемот» 3 ч. Повтор 1 и 2 ч.	
Январь	<p>1. Продолжать учить пользоваться мнемотаблицами; спос-ть развитию запоминания и воспроизведения.</p> <p>2. Учить детей самостоятельно делать выбор и согласовывать его с другими участниками.</p> <p>3. Тренировать мышцы тазового дна; укреплять мышцы внутр. Поверхности бедра.</p> <p>1. Формировать коммуникативные умения (обсуждать, договариваться).</p> <p>2. Спос-ть развитию ловкости, ориентировки в пространстве.</p> <p>3. Создать детям хорошее настроение, чувство бодрости.</p> <p>1. Использовать ф – сказку как наиболее эффективный способ автоматизации выученного умения.</p> <p>2. Спос-ть развитию равновесия, укреплению мышц тазового дна.</p> <p>3. Использовать базовый шаг аэробики ча-ча-ча.</p> <p>4. Развивать чувство ритма, умение самоконтроля.</p>	<p>Выбор мячей. ОРУ №4. Ходьба по залу с зажатым между ног мячами. Игра «Найди себе пару» Задание в парах: ходьба по залу, держа мяч спинами, животами, боком. Перебросы, перекаты друг другу. Выбор мячей. Из положения стоя за мячом пройти над ним вперед и сесть. Отбивать в ладоши счет 1, 2. 1, 2, 3,. Ковырялочка+ ча-ча-ча.</p>	<p>1. Танец «Бегемот» закрепление.</p> <p>2. Ф – тренинг «Елочка», «Муравей», «Книга», «Паучок», «Пчелка», «Змея».</p> <p>Игры «Ловкая пара» «Кто быстрее» (подбежать к своему мячу).</p> <p>1. Ф – сказка «Подарок лесовичка» 2. ОРУ №5.</p>	<p>Самостоятел ьное выполнение танца по выбору детей. «Кукушка», «Цапля».</p> <p>Отдых под звуки природы – лежа на полу, расслабить мышцы. Сидя на полу – звук. Гимн. № Звук. Гимн. №9 (равнов) Ф – игра «Слушай команду»</p>
Февраль	<p>1. Подготовить детей к более сложным элементам танца, добиваться свободного движения с мячом, на мяче.</p> <p>2. Тренировать память (процесс вспоминания под слова музыки)</p> <p>3. Укреплять мышцы спины, плечевого пояса, рук, форм-ть правильную осанку.</p> <p>4. Добиваться эмоц. Выполнения знакомых движений.</p> <p>1. Продолжать знакомить детей с мнемотаблицами, добиваться самост. узнавания и выполнения соотв. движений</p> <p>2. Спос-ть развитию координации движений, внимания.</p>	<p>Выбор мячей. Дриблинг 2 руками на месте, вокруг себя. Ходьба с заданием – мяч вправо-влево, вверх, вниз. Выбор мячей. Ф – игра «Противоположные движения».</p> <p>Элементы танц.-игровой гимнастики «Автостоп» (без ног).</p> <p>Выбор мячей. Ф – игра</p>	<p>1. Лежа на полу – ногами подкатить к себе мяч.</p> <p>2. перекат из положения присед – лежа на мяче на животе, движения ногами: сгибание в коленях; развести-соединить; махи.</p> <p>3. Танец «Песня о разных языках» 1 ч. (1 вар.)</p> <p>4. Т. «Бегемот» повтор.</p> <p>1. Т. «Песня о разных языках» 2 ч. Повтор. 1 ч.</p>	<p>Звук. Гимн. №10 (осанка) Дых.гимн. №3. Ф – тренинг «Орешек» Ф – игра «Быстрая гусеница» «Повтори движение» (1 делает, др. повторяет).</p>

	<p>3. Автоматизировать понятия вправо-влево, ввести и объяснить новое название танца Автостоп.</p> <p>4. Учить делать группировку лежа на боку на полу.</p> <p>1. Подвести детей к пониманию, что одно и то же движение можно усложнить/упростить, изменить.</p> <p>2. Учить координировать движения рук и ног.</p> <p>3. Развивать чувство ритма, укреплять мышцы плечевого пояса, рук.</p> <p>4. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр, упражнений.</p>	<p>«Противоположные движения»</p> <p>Танец «Автостоп» (с прист. Шагами.)</p>	<p>2. Ф – тренинг «Носорог», «Удав» «Маятник» «Зайчик» «Аист».</p> <p>1. Т. «Песня о разных языках» 1 и 2 ч. (вар.)</p> <p>2. Пружинки на мяче в сочетании с разл. движениями рук: хлопки в ладоши, по коленям, бедрам, в стороны.</p> <p>Ф – тренинг «Качели».</p> <p>3. Вспомнить ф – тренинг «Медвежонок» «Страус».</p>	
Март	<p>1. Тренировать память, процесс запоминания, воспроизведения движения по названию или образу.</p> <p>2. Подготовить детей к выполнению сложных элементов следующего танца; закрепить выученный танец.</p> <p>3. Закрепить умение реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.</p> <p>4. Тренировать чувство равновесия, формировать правильную осанку.</p> <p>1. Начать учить танец, направленный на укрепление свода стопы, профилактику плоскостопия (в комплексе со звуком Гимна.)</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц рук, брюшного пресса.</p> <p>3. Учить расслаблять мышцы рук.</p> <p>4. Способствовать развитию внимательности.</p> <p>5. Использовать танец с мячом как способ творческого самовыражения, а также для ощущения свободы передвижения по залу.</p> <p>1. Способствовать укреплению свода стопы, мышц плечевого пояса, спины.</p>	<p>Выбор мячей.</p> <p>Ф – тренинг «Аист» «Бабочка»</p> <p>Ходьба по залу – мяч на голове, на 1 плече, на др.</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Ф – игра «Запрещенное движение» ОРУ №6.</p> <p>Звук. Гимн. №14.</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>«Кто быстрее вспомнит»: ф – тренинг «Горка» (упрощ.) «Орешек» «Птица» ОРУ №6.</p>	<p>Танец «Песня о разных языках» 1 и 2 ч. (3 вар.)</p> <p>2. Ф – сказка «Просто так»</p> <p>3. В положении лежа на мяче на животе – подъем верхней части туловища; вместе с руками.</p> <p>Танец «Марыся» разучивание.</p> <p>Танец «Ямайка» 1 и 2 ч.</p> <p>1. Танец «Марыся» повтор.</p> <p>2. Танец «Ямайка» повтор 1 и 2 ч.; учить 3 и 4.</p>	<p>«Кто не спрятался, я не виноват» (подскоки вокруг мяча, 1 рука на мяче, по сигналу – спрятаться за мяч).</p> <p>«Расслабушки» для рук.</p> <p>Ф – игра «Зайцы и огородник»</p> <p>Ф – тренинг «Качели».</p>

	<p>2. Побуждать детей к вспоминанию знакомых движений по названию, образу.</p> <p>3. Развивать чувство ритма, координацию движений.</p>			
Апрель	<p>1. Закрепить пройденные движения с мячом в руках – над головой, у плеч, повороты с мячом, дриблинг.</p> <p>2. Закрепить умение пружинить на мяче; координировать движения рук и ног сидя на мяче.</p> <p>3. Сов-ть навык прыжков на мяче по залу, держась за ручки.</p> <p>1. Закрепить навык выполнения известных базовых шагов аэробики; познакомить с новыми: махи вперед, выпад.</p> <p>2. Приучать детей делать выбор, обосновывая его, согласовывая со сверстниками.</p> <p>3. Продолжать учить расслаблять мышцы всего тул.</p> <p>1. Спос-ть укреплению верхней части тул., косых мышц, брюшного пресса, развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Тренировать мышцы тазового дна.</p> <p>2. Добиваться эмоционального выполнения танца «Жар –птица», помочь детям войти в образ сказочной птицы.</p> <p>3. Форм-ть стремление победить, сделать лучше, 1-м.</p>	<p>Выбор мячей.</p> <p>Узнавание по карточке и название: «Змея» «Паучок» «Ходьба»</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>ОРУ №7.</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Т. «Автостоп», Т маленьких утят с пружинящими движениями на мяче.</p>	<p>1. Т. «Ямайка» повтор всех частей.</p> <p>2. дых.гимн. №4.</p> <p>3. Из положения сидя за мячом на пятках – встать на колени, руки в стороны через голову.; встать на 1 колено, 2 нога на стопу, рука так же.</p> <p>4. Ф – тренинг «Куница» «Стрекоза»</p> <p>1. Ф – сказка «Как дети птицу радости искали».</p> <p>2. Знакомый танец по выбору: «Ямайка» «песня» «Бегемот»</p> <p>1. Т. «Жар – птица» разучивание.</p> <p>2. ОРУ №3 (силовые).</p>	<p>Ф – игра «Цапля и лягушки» «Расслабушки» на полу на спине, голени на мяче.</p> <p>«Кто 1-м добежит, дойдет» (с зажатым между ног мячом).</p>
	<p>1. Учить делать приставные шаги сидя на мяче с поворотом вокруг себя.</p> <p>2. Продолжать укреплять верхнюю часть туловища, брюшной пресс.</p> <p>3. Учить делать гимнастику для глаз сидя на мячах.</p> <p>4. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>1. Разучить новый танец, направленный на укрепление мышц передней поверхности бедра и верхнего отдела спины.</p> <p>2. Развивать координир. Дв-я рук, гибкость, плавность</p>	<p>Выбор мячей.</p> <p>Гимнастика для глаз (комплекс)</p> <p>Дых.гимн. №8</p> <p>Подг. Движение: подъем вверх колена и соответ. руки.</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Вступление из танца «Дивный цветок» (для рук).</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Вступление из «Дивного цветка»</p>	<p>1. Танец «Жар – птица» разучивание</p> <p>2. ОРУ №3.</p> <p>1. Танец «Жар – птица» закрепление.</p> <p>2. Танец «Ква – ква» три части (припев 1)</p> <p>1. Танец «Ква – ква» (припев 1)</p> <p>2. дых.гимн. №5.</p>	<p>Звук. Гимн. №19.</p> <p>«Прятки» (приставным шагом повернуться спиной на мяче).</p> <p>Ф – сказка «Заяц – огородник».</p> <p>Ф – сказка «Маленький лягушонок»</p> <p>Игра «Лягушки на кочках»</p>

	<p>движений.</p> <p>3. Добиваться выразительного исполнения танца.</p> <p>1. Учить разводиться прыжком ноги врозь.</p> <p>2. Способствовать развитию равновесия; согласованию движений рук и ног.</p> <p>3. Закрепить умение ориентироваться по мнемотаблице.</p> <p>4. Продолжать развивать навык свободного дыхания при ходьбе, покачиваясь на мяче.</p>			(нельзя пятнать того, кто лег на мяч и оторвал ноги от пола).
Май	<p>1. Закрепить выуч. Танец, внимание на руки – пальцы растопырены, локти вниз.</p> <p>2. Разучить новый танец – учить танцевать в паре, соглас. Движения друг друга под слова песни.</p> <p>3. Закрепить навык прист. Шагов с поворотом вокруг себя; прыжки и пружинящие движения.</p> <p>4. Добиваться мягких и пласт. движений рук, кисти повтор. траекторию дв-й всей руки.</p> <p>1. Продолжать учить новый танец, внимание на то, что головы повернуты друг к др.</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц тул., развитию правильной осанки, пластичности.</p> <p>3. Восп. коммуник. Умения, умение действовать согласованно.</p> <p>1. Закрепить навык осн. Действий с мячом в руках, базовый шаг – колено.</p> <p>2. Способствовать развитию прав. Осанки, глазомера.</p> <p>3. Укреплять мышцы рук, ног.</p> <p>4. Восп. вежливое отношение к окружающим людям.</p> <p>1. Дать детям возможность самостоятельно показать свои умения, проявить творчество.</p> <p>2. Повысить эмоц. состояние детей за счет сам. Выбора и исполнения понравившегося танца.</p> <p>3. Закрепить навыки действий с</p>	<p>Выбор мячей.</p> <p>Ф – сказка «Кто поможет воробью»</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Движения рук из танца «7 нот» (1 куплет + припев).</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Ходьба по залу, по сигналу – сесть на свой мяч.</p> <p>Мяч в руках: вверх, на голову, на живот, в вытянутых руках.</p> <p>Гимн. для глаз.</p> <p>Выбор мячей.</p> <p>Действия с мячом по выбору детей.</p> <p>Ф – игра «Пингвины на льдине»</p>	<p>1. Танец «Ква – ква» закрепление</p> <p>2. Звук. Гимн. №22.</p> <p>3. Танец «Спляшем, Ваня»</p> <p>1. Танец «Спляшем, Ваня»</p> <p>1. Танец «Спляшем, Ваня»</p> <p>2. Танец «Грозы» (повтор за взрослым).</p> <p>Танцы по выбору детей.</p>	<p>Ф – игра «Играй, мяч не теряй»</p> <p>Ф – игра «Цапля и лягушки»</p> <p>Ф – сказка «Невоспитанный мышонок»</p> <p>Ф – игра «Играй, мяч</p>

	мячом по сигналу.			
--	-------------------	--	--	--

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Для эффективной реализации программы в дошкольном учреждении созданы необходимые условия. Организация занятий осуществляется в спортивном зале, расположенного на втором этаже МБДОУ №21 «Золотой ключик» города Канска.

1. Оборудование и оргтехника:

- гимнастический коврик на каждого ребёнка;
- фитбол на каждого ребёнка(диаметр 45, 55, 65см);
- аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы;
- атрибуты для сюжетных номеров;
- костюмы для выступлений;
- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программа разработана с опорой на авторские технологии и методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

- «Здоровьесберегающая деятельность» (Н.В.Лободина, Т.Н. Чурилова);
 - «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» (Т.А.Кардаильская, Г.П.Попова)
 - «Детская аэробика: методика, базовые комплексы» (Колесников);
 - «Ритмическая мозаика» (А.Н.Буренина)
 - «Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом» (Косачева, Н.В.)
 - «Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры» (Е.Б. Мякинченко , М.П. Шестакова).
 - «Физическое воспитание в детском саду». – М., 2010 (Степаненкова Э.Я.)
 - «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.)
 - «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Вареник Е.Н.)
 - «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (Моргунова О.Н.)
- Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах. Учебно-методическое пособие 2008.

3.3. Расписание занятий

Занятия «Здоровячок» проводятся 2 раза в неделю. Начало занятия в 15.30 часов, продолжительность – 30 минут.

3.4. Календарный учебный график

Занятия в образовательном учреждении организованы в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- нормы нагрузки на ребенка.

Начало деятельности – с 01.10.2022г. по 31.05. 2023г.

В соответствии с Уставом ДОУ в каникулярное время деятельность осуществляется без изменений.

Программа	Тип занятий	Возраст обучающихся	Количество и время проведения занятия в неделю	Количество и время проведения занятий в год
«Здоровячок»	совместная игровая-познавательная деятельность взрослого и детей.	5-7 лет	2/30 мин	64/1920мин

3.4 Сведения о разработчике

Фамилия, имя, отчество	Кокорева Кристина Григорьевна
Место работы	МБДОУ №21 «Золотой ключик»
Должность	инструктор по физической культуре
Образование	высшее, г. Красноярск, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», квалификация «Преподаватель дошкольной педагогики и психологии» по специальности «Дошкольная педагогика и психология»
Квалификационная категория (учёная степень)	-
Педагогический стаж, стаж работы в данной должности	8 лет
e-mail.	o900tc@email.ru