

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА — ДЕТСКИЙ САД №2
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ
РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МАДОУ ЦРР д/с №2
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №2

Бурсакова Л.В

Приказ № 116-А-ОД от 31.08.2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Красота, здоровье, грация»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на платной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #12452

Автор: Белонюга Юлия Аркадьевна
Инструктор по физической культуре

г.Кропоткин, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» существует отдельный вид образования - дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени, поэтому воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Программа «Красота, здоровье, грация» предназначена для детей 4-7 лет, рассчитана на 3 года прохождения курса в режиме дополнительных занятий во второй половине дня.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Красота, здоровье, грация» - **физическая**. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в МАДОУ ЦРР - д/с № 2.

С точки зрения современного развития дошкольного образования программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной

тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Современная система оздоровительных методик известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе в МАДОУ ЦРР - д/с № 2 методик оздоровления гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна программы «Красота, здоровье, грация» определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Моя Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 4-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому моя программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами. Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Красота, здоровье, грация» очевидна при наличии положительной динамики физического развития детей.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Красота, здоровье, грация» заключается: методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым

итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

Отличительная особенность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного МАДОУ ЦРР - д/с № 2.

Адресат программы «Красота, здоровье, грация» - дети 4-7 лет. Содержание Программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы различного уровня подготовки заинтересованных заниматься по данному направлению.

Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки

Цель и задачи программы ознакомительного уровня	<p>Развитие творческой, гармоничной личности средствами музыки и ритмичных движений.</p> <p>Задачи 1 года обучения (4-5 лет):</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- знакомить с правилами поведения в зале;- формировать устойчивый интерес к занятиям;-развивать умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;- развивать и совершенствовать дыхательный аппарат;- формировать правильную осанку, красивую походку;- создавать положительный эмоциональный настрой;- разучивать и закреплять физические упражнения; <p><i>Личностные:</i> Развитие творческого воображения, фантазии и импровизации.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Формирование личности с активной позицией к спорту.</p> <p>Задачи 2 года обучения (5-6 лет):</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;-разучивание новых видов упражнений;- развивать двигательные качества и умение координировать движения; <p><i>Личностные:</i> Развивать эмоциональную сферу и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.</p> <p>Задачи 3 года обучения (6-7 лет):</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;-разучивание новых видов упражнений;-развивать и совершенствовать дыхательный аппарат;-формировать правильную осанку, красивую походку;
---	--

	<p><i>Личностные:</i> Развивать гибкость, ловкость, мышление, память, воображение.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.</p>
Содержание программы	<p>Уровень программы «Красота, здоровье, грация» - ознакомительный, программа рассчитана на подготовку дошкольников 4-7 лет. Предполагает в первый год обучения – разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения. Второй год обучения - разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения. Третий год обучения - разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения.</p> <p>Основные принципы построения программы это: связь теории с практикой, последовательность и систематичность, доступность, наглядность, дифференциация с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности дошкольников.</p>
Реализация программы	<p>Реализация программы «Красота, здоровье, грация» предполагает наличие спортивного зала. Ресурсное обеспечение программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Дидактические материалы (демонстрационные пособия; физические упражнения; картинки с изображением растений, животных, природы и др.); -Раздаточный инвентарь для игр, упражнений, разминки и др.); -Форма одежды (спортивная, в чешках); -Технические средства обучения (аудиотехника и музыкальные диски для проведения разминки, игр, танцев и др); -Информационное обеспечение (библиотека книг с играми и упражнениями для детей).
Срок реализации, особенности организации	<p>Срок реализации программы – 1 год; Общее количество часов -108 часов; Режим занятий: 1 год – 36 часа в год, 4 часов в месяц, 1 часа в неделю. 2 год – 36 часа, 2 часа в неделю, 4 часов в месяц, 1 часа в неделю. 3 год – 36 часа, 2 часа в неделю, 4 часов в месяц, 1 часа в неделю. В соответствии с требованиями СанПиНа: - предельная наполняемость групп – 10 человек; - в группе могут быть дети разного возраста и пола;</p>

	- состав группы может меняться. Виды занятий - практические и теоретические.
Набор	Принимаются дети в возрасте от 4 до 7 лет. Набор проходит по желанию дошкольников и родителей.
Форма проведения занятий	Подгрупповая.
Образовательные технологии	Технологии проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения, педагогика сотрудничества, заложенная в программу, дает возможность познавать мир.
Кадровые условия реализации программы	Важнейшим условием реализации программы «Красота, здоровье, грация» является создание оздоровительной, здоровьесберегающей, образовательной, развивающей среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических, психофизиологических и социальных условий, необходимых для развития умений и способностей детей. Важным критерием оценки работы является динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
Результат реализации программы	<p>Планируемые результаты 1 года обучения(4-5 лет):</p> <p><i>Образовательные:</i> Дети знают правила поведения в зале;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирован устойчивый интерес к занятиям; - формируется правильная осанка; -развито умение работать в коллективе во время выполнения упражнений; - у детей развивается дыхательный аппарат; - формируется красивая походка; - разучивают и закрепляют физические упражнения; <p><i>Личностные:</i> Развито творческое воображение, фантазия и импровизация.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Сформирована личность ребенка с активной позицией к спорту.</p> <p>Задачи 2 года обучения (5-6 лет):</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирован устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»; -разучивают новые виды упражнений; - развиты двигательные качества и умение координировать движения; <p><i>Личностные:</i> Развита эмоциональная сфера и умение выразить свои эмоции в мимике и пантомимике.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Сформирована личность с активной позицией к спорту.</p> <p>Задачи 3 года обучения (6-7 лет):</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -сформирован устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;

	-разучили новые виды упражнений; -развит и усовершенствован дыхательный аппарат; -сформирована правильная осанка, красивая походка; <i>Личностные:</i> Развита гибкость, ловкость, мышление, память, воображение. <i>Метапредметные:</i> Сформирован личность с активной позицией к спорту.
Результатирующий итог реализации программы в количественном выражении	Результатом обучения по программе является участие не менее 10% учащихся МАДОУ ЦРР - д/с № 2.

Учебный план 1 года обучения

Тема	Количество часов
1. Знакомство с ритмикой	10
2. Формирование правильной осанки	8
3. Развитие дыхания	8
4. Танец и игровые упражнения	10
Итого:	36 ч.

Содержание учебного плана 1 года обучения (средняя группа)

Разминка (основные движения)

Ходьба и маршировка обычно используются как «вводные упражнения» в начале занятия. Хотя ходьба является естественным видом движения, не стоит забывать о том, что она на протяжении всего дошкольного детства остается и достаточно сложным по координации двигательным актом. В связи с этим педагог должен уделять особое внимание формированию ходьбы.

Во время ходьбы, бега и прыжков легко привлечь внимание детей к руководящей роли музыки, постепенно учим их менять темп. В разминке важно чередование под музыку ходьбы, бега, подскоков и т.д. Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках; бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и др.); прыжки – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп («лошадки»), подскоки.

Общеразвивающие упражнения

Исполняя любой танец, пусть даже самый простой, человек несет определенную физическую нагрузку. Чтобы мышцы тела к ней подготовить, разогреть, танцевальные занятия принято начинать с разминки и общеразвивающих упражнений, которых следует проводить в такой последовательности:

Упражнения для шеи (Наклоны и повороты головы); упражнения для рук (Образная гимнастика: «Красим забор», «Вытираем зеркало», «Птица», «Здравствуйте – до свидания»); упражнения для плечевого пояса (Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад одновременно); упражнения для туловища (Наклоны туловища вперед-назад; вправо-влево; потягивания в правую и левую стороны); упражнения для ног (Разминка для голеностопных суставов и стоп, махи, упражнения в равновесии).

Упражнения для контроля и формирования правильной осанки

Всем известно, насколько вредна неправильная осанка. А ведь ребенок обычно не следит за тем, как он сидит, стоит и какая у него при этом спинка. Поэтому родители и педагоги должны обращать на это повышенное внимание. И первое, чем нужно заняться, - это выработать правильную осанку с помощью специальных упражнений.

Упражнения на развитие дыхания

Дыхание – это важнейший физиологический процесс, обеспечивающий осуществление газообмена. Дыхательная функция происходит автоматически, рефлекторно, но вместе с тем на нее можно влиять путем тренировок, увеличивая гибкость, эластичность и объем дыхательного аппарата.

Лесорубы

Цель: Формирование длительного выдоха, координации движений.

Описание: На слабую долю мелодии дети делают вдох и «отводят косу», на сильную – выдох и «взмах косой». Можно добавить речевой акцент «У-у-у-х!».

Кошки и мышки

Цель: Развивать речевое дыхание, воспитывать силу голоса.

Описание: Дети делятся на две неравные команды: большая часть детей – мышки, под музыку они свободно двигаются по залу и пищат тихим голосом, при прекращении музыки «мышки» замирают, и на охоту выходят «кошки», которые громко мяукают и ловят (выводят из игры) пошевелившихся «мышек».

Знакомство с ритмикой

Знакомство с ритмичными звуками (Знакомим детей с окружающими нас звуками, в которых можно уловить четкий ритм: шум дождя, журчание воды и др.)

Упражнения для развития чувства ритма (Предлагаем ребенку начать или перестать говорить или двигаться по сигналу, хлопку, жесту и др.; под предложенную музыку дети изображают животных: мышку, лису, медведя и др.); упражнения под чтение стихов (Прохлопываем вместе с ребенком ритмический рисунок стихов):

Танцевальные упражнения

Танцевальные упражнения - это передвижения детей в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение и песню, также шаги с подскоками, приставные шаги и шаги галопа.

Выполнение ходьбы под музыку

Детей необходимо учить ходить под музыку или песню с соблюдением дистанции, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме. При обучении ходьбе под музыкальное сопровождение или песню необходимо научиться подавать команду: «Группа – стой!». Дети выполняют движение вместе с музыкальным сопровождением и заканчивают его в конце музыкальной фразы или куплета песни без дополнительной команды педагога. Условие шага под музыкальное сопровождение – сохранение осанки с соблюдением мягкого, плавного и слитного выполнения движений, где руки движутся свободно вперед-назад, а ноги выполняют на каждую четверть музыкального шага – один шаг. Движения могут выполняться в колонне по одному или в кругу, взявшись за руки, с движением вправо и влево.

Шаг с подскоком

И.п. – руки на поясе или свободно раскрыты в стороны – вниз.

– сделать небольшой шаг вперед правой ногой, а левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым вниз носком), чуть поднять вверх.

«И» – легко подпрыгнуть (скользнуть) на носке правой ноги и немного передвинуться вперед.

«И» - выполнять то же, но начиная с левой ноги.

Варианты выполнения с подскоком могут быть различными.

Приставной шаг

Является подводящим к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

Приставной шаг вперед: И.п. – 3 позиция – правая впереди, руки на поясе.

- 1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю ступню, левая сзади на носке;
- 2 – скользящим движением по полу приставить левую к правой.

Приставной шаг в сторону: И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

- сделать шаг правой ногой вправо, левую чуть отделить от пола, смотреть вправо.
- приставить левую ногу к правой с легким акцентом и притопом.

В левую сторону исполняются те же движения, начиная с левой ноги. Аналогично выполняется приставной шаг назад.

Шаг галопа

По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и сторону.

Шаги галопа в сторону: И.п. – 4 позиция, руки свободно опущены вниз. 1 – сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

«И» - подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

2, «И» - повторить те же движения.

Шаг галопа влево начинается с левой ноги. Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону, но при выполнении шага галопа вперед и.п. – 3 позиция, правая нога впереди, руки на поясе. Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

Учебный план 2 года обучения

Тема	Количество часов
1. Ритмика – это важно	7
2. Введение в хореографию	4
3. Учимся пластике	5
4. Формирование правильной осанки	6
5. Развитие дыхания	6
6. Танец и игровые упражнения	8
Итого:	36 ч.

Содержание учебного плана 2 года обучения (старшая группа)

Разминка (основные движения)

- Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг, перешагивание через предметы: кубики, палки, канат и др.) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
- Бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («птички», «ручейки» и др.), широкий («волк»), острый (бежим «по горячему песку»);
- Прыжки – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп («лошадки»), легкие подскоки.

Общеразвивающие упражнения

Чтобы мышцы тела подготовить к физической нагрузке, разогреть, танцевальные занятия принято начинать с разминки и общеразвивающих упражнений, которых следует проводить в следующей последовательности:

- Упражнения для шеи (Наклоны и повороты головы);
- Упражнения для рук (Образная гимнастика: «Платок в воде», «Волны», «Часы», «Восьмерка» Упражнения для плечевого пояса (Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад поочередно);
- Упражнения для туловища (Наклоны, круговые вращения, потягивания в правую и левую стороны; прогибание и выгибание спины);

Упражнения для ног (Разминка для голеностопных суставов и стоп, развитие выворотности, махи, упражнения в равновесии)

Упражнения для контроля и формирования правильной осанки

Родители и педагоги должны обращать повышенное внимание на ровную спинку дошкольника. И первое, чем нужно заняться, - это выработать правильную осанку с помощью специальных упражнений.

1. И.п. – стоя спиной к стене. 1 – медленно подняться на носки; 2 – вернуться в и.п.; 3 – присесть, не отрывая пятки от пола; 4 – вернуться в и.п. Сделав шаг вперед, нужно повторить упражнение, стараясь сохранить правильное положение.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, пальцы рук переплетены, ладони на голове, локти отведены назад. 1 – поднимая руки над головой, постараться встать на носки; 2 – опуститься в полуприсед, колени развести в стороны; 3 – снова подняться на носки; 4 – вернуться в и.п.
3. И.п. – стоя, ноги вместе, пальцы рук переплетены за спиной. 1-2 – присев, прогнуться в спине, руки отвести назад; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества

Упражнения, регулирующие мышечный тонус, имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении.

Фонари

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание: По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

Надуем шарик

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание: Надуть щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

Мы удивились

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц лба.

Описание: Приподнять надбровные дуги, ощутив напряжение в области лба.

Упражнения на развитие дыхания

Целью дыхательных упражнений является формирование нижнериберного типа дыхания, а также развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность.

Солдатики

Цель: Расширять физиологические возможности дыхательного аппарата.

Описание: Дети занимают исходное положение стоя, одна рука лежит на области диафрагмы, другая рука вытянута вдоль туловища. По команде педагога «Вдох» дети делают вдох, при этом стенка живота несколько выдвигается вперед, а по команде «Выдох» - делают выдох, слегка втягивая живот.

Варианты:

1. Дыхательные упражнения, включающие движения рук (развести руки в стороны
– вдох через нос, соединить пред грудью – выдох через рот или нос;
руки вытянуть перед собой – вдох через нос, прижать к себе, скрестив на груди – выдох и др.)
2. Дыхательные упражнения, включающие движения корпуса (поднять руки вверх – вдох, наклон корпуса вперед, руки опущены вниз – выдох; поворот корпуса вправо
– вдох, и.п. – выдох, поворот корпуса влево – вдох, возвращение в и.п.
– выдох и др.)
3. Дыхательные упражнения, включающие движения ног (сидя на ковре, вытянуть ноги вперед – вдох, приставить ногу, опустить руки вниз – выдох, отвести ногу влево, развести руки в стороны – вдох, приставить ногу, опустить руки вниз – выдох и др.)

Ритмика – это важно

- Знакомство с ритмичными звуками (Знакомим детей с окружающими нас звуками, в которых можно уловить четкий ритм: биение сердца, шаги, тиканье часов и др.)
- Упражнения для развития чувства ритма (Слушая вместе с ребенком знакомую мелодию, делаем какое-нибудь движение на музыкальном акценте: шаг, прыжок, хлопок и др.; прохлопав ребенку несложный ритмический рисунок, он должен в точности его повторить, словно эхо и др.)
- Упражнения с мячом:
 1. Бросив ребенку мяч, произносим первый слог его имени. Ловя мяч, ребенок произносит второй слог. Потом меняются ролями.
 2. Выбираем любое стихотворение, хорошо знакомое ребенку. Читая стих, ударяем в их ритм мячом об пол. Затем просим ребенка сделать так же.
 3. Вместе с ребенком перебрасываем мяч друг другу под музыку.

Учимся пластике

- Упражнения на повторение «движений» растений («Дерево», «Роза» и др.)
- Упражнения на повторение движений животных («Кошка», «Лягушка», «Бык» и др.)
- Пластические этюды на перевоплощение (Детям предлагается двигаться под музыку как тигр, обезьяна, собака и др.)

Танцевальные упражнения

Шаг галопа

По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и сторону.

Шаги галопа в сторону: И.п. – 4 позиция, руки свободно опущены вниз. 1 – сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

«И» - подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

2, «И» - повторить те же движения.

Шаг галопа влево начинается с левой ноги.

Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону, но при выполнении шага галопа вперед и.п. – 3 позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

Переменный шаг –

основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др.

Переменный шаг выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и

в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги.

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на поясе.

1-2 – приставной шаг с правой вперед.

– шаг правой вперед, левая сзади на носке. 4 – пауза.

То же с левой ноги.

Переменный шаг назад выполняется так же, как вперед, но движение начинается нога, стоящая сзади.

Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом кругом.

И.п. – 3 позиция, руки на поясе.

1-2 – приставной шаг вправо (влево); 3 –

шаг правой (левой) в сторону;

– поворот направо (налево) кругом и пауза.

Шаг полки – разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом.

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

«И» – небольшой подскок на левой, правая вперед- книзу;

1 – приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком; 2 – прыжок на правой, левую вперед- книзу. То же с другой ноги.

Шаг с притопом

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 –

топнуть правой ногой.

«И» – топнуть левой ногой. 2 –

топнуть правой ногой.

«И» – пауза. То же с левой ноги. Шаг с притопом выполняется легко, задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притапывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами.

Музыкальные игры и ритмичные упражнения

Курочка и цыплятки

Цель: Обучать детей дифференциации однотипных движений в соответствии с темповым диапазоном музыкального отрывка.

Описание: Дети сидят на ковре полукругом. Прослушивая музыкальный отрывок в медленном темпе, дети кистью одной руки, собранной в горсть, дотрагиваются до раскрытой ладони другой руки – «курочка клюет зернышки»; при прослушивании музыкального отрезка в быстром темпе, дети совершают те же движения, но уже в быстром темпе – «цыплята клюют зернышки».

Язычки-дразнилки

Цель: Учить детей различать и двигательно выделять отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы.

Описание: Дети сидят на стульчиках или на ковре, выделив в музыке акцентированный удар, они должны один раз подуть в «язычок» (дудочку, свисток). Змейка

Группа делится на три команды и выстраивается в колонны, в указанных местах зала. Педагог выбирает две мелодии, например, польку и вальс. Под польку все дети передвигаются в зале «змейкой», под вальс выполняют прыжки на месте или стоят и дирижируют. Как только музыка прекратилась, все бегут на свои места. Выигрывает колонна, которая раньше построилась.

Учебный план 3 года обучения

Тема	Количество часов
1. Ритмика в нашей жизни	5
2. Элементы хореографии	5
3. Учимся пластике	4
4. Формирование правильной осанки	5
5. Развитие дыхания	5
6. Танец и игровые упражнения	12
Итого:	36 ч.

Содержание учебного плана 3 года обучения (подготовительная группа)

Разминка (основные движения)

- Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;
- Бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- Прыжки – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскоки («легкий», «сильный»).

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для шеи (Наклоны и повороты головы);
- Упражнения для рук (Образная гимнастика: «Фонарики», «Свеча», «Растяжки»);
- Упражнения для плечевого пояса (Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад одновременно и поочередно);
- Упражнения для туловища (Наклоны, круговые вращения, потягивания, образные упражнения из детской йоги: «Кошка», «Собака», «Гора», «Кобра», «Стрекоза»);

- «Лягушка» - Василенко М.Ю. Фитнес для малышей. – Подольск, 2010.);
- Упражнения для ног (Разминка для голеностопных суставов и стоп, развитие выворотности, растяжки, махи, упражнения в равновесии)

Упражнения для контроля и формирования правильной осанки

1. И.п. – стоя спиной к стене. 1 – поднять руки вперед до уровня плеч; 2 – подняться на носки, вытянуть руки вверх; 3 – опустить руки в стороны до уровня плеч; 4 – опустив руки вниз, пятки опустить на пол. Нужно повторить упражнение, отойдя от стены.
2. И.п. – стоя, руки приставлены к плечам. 1-2 – опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти; 3-4 – вернуться в и.п., локти при этом отвести назад, а лопатки соединить.
3. И.п. – стоя, руки опущены вдоль туловища. 1 – сделать выпад правой ногой вперед, перенося на нее тяжесть тела; 2 – сохраняя прямое положение тела, подойти вперед; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить то же самое с левой ноги.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества

Оптимизация мышечного тонуса тесно связана с формированием у дошкольников умения расслабляться, что оказывает влияние на общее психосоматическое состояние ребенка (умение снять напряжение, эмоциональное раскрепощение, концентрация внимания, снятие возбуждения).

Замочек

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание: Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» - спокойно опускают руки на колени.

Штанга

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц рук, ног, туловища.

Описание: Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем – подняв над головой. Упражнение проводить 10-15 сек. «Бросить штангу» - наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

Упрямые бараны

Цель: Формировать умение регулировать тонус мимической мускулатуры.

Описание: Нахмурить лоб, как бодающиеся бараны, не поделившие узкий мостик. Обратить внимание детей на ощущение напряжения в области лба.

Упражнения на развитие дыхания

Дыхательная функция происходит автоматически, рефлексивно, но вместе с тем на нее можно влиять путем тренировок, увеличивая гибкость, эластичность и объем дыхательного аппарата.

Буренки

Цель: Развитие координации дыхательных движений, длительности речевого выдоха.

Описание: Дети разбиваются на пары и ведут диалог на «коровьем языке»: после вдоха на выдохе произносят звуковые фразы, представляющие собой сочетания различных слогов «мумомэ-миаму».

Почтальоны

Цель: Развитие координации дыхательных движений, длительности речевого выдоха.

Описание: **1 вариант.** Дети встают в круг спиной к центру, на расстоянии вытянутых рук. У двух детей, стоящих далеко друг от друга, в руках по коробке. Сделав вдох, на выдохе они передают коробку соседу со словами «Имя ребенка, на». **2 вариант.** Дети сидят по кругу лицом друг к другу, у каждого второго ребенка конверт. Сделав вдох, на выдохе они передают его соседу со словами «Вам пришло письмо».

Ритмика в нашей жизни

- Закрепление знаний об окружающих нас звуках, в которых можно уловить четкий ритм: шум дождя, капли из крана, биение сердца, шаги, тиканье часов и др.
- Упражнения для развития чувства ритма:

1 Игра «Уголки»

Каждый угол зала имеет свою музыку. Перед началом игры детям предлагается прослушать её. Потом музыка включается в хаотичном порядке, а ребята должны угадать, какому углу она принадлежит, подбежать к нему и начать танцевать.

2 Игра «Растяпа»

Все встают по парам друг за другом по кругу лицом в центр. Один игрок остается без пары. Внутренний круг «столбики», внешний – «танцоры». Под музыку «танцоры», двигаясь по кругу, танцуют, а «столбики» хлопают. Когда музыка останавливается «танцоры» прячутся за «столбики». Тому, кто не успел спрятаться, все говорят: «Раз, два, три, растяпа ты!». «Столбики» меняются, и игра продолжается сначала вместе с проигравшим.

Учимся пластике

- Упражнения на повторение «движений» растений («Дерево», «Роза» и др.)
- Упражнения на повторение движений животных («Змея», «Олень», «Лебедь» и др.)
- Пластические этюды на перевоплощение (Детям предлагается двигаться под музыку как орел, цапля и др.)

Элементы хореографии

Постановка корпуса (Правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, что так необходимо в классическом танце. Привычка держать корпус подтянутым

становится исполнительским навыком. Одним из условий творческой дисциплины в танце).

- **Позиции ног:**

В 1-ой позиции обе ступни соединены пятками и образуют одну прямую линию.

Во 2-ой позиции ступни так же находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

В 3-ей позиции ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

В 4-ой позиции ступни располагаются параллельно одна по отношению к другой на расстоянии, равном длине ступни.

В 5-ой позиции ступни соединены и полностью закрывают друг друга, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Во всех 5-ти позициях ноги вывороты. Ступни плотно и равномерно примыкают к полу, без навала на большой палец или на мизинец. Центр тяжести тела распределяется на обе ноги. Колени подтянуты, причем во 2-ой и 4-ой позиции они представляют собой прямую, а не вогнутую линию.

- **Позиции рук:**

В 1-ой позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-ой позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Удерживать руки во всех позициях следует в локтях и пальцах. Угловатость локтей совершенно недопустима так же, как напряженность или расслабленность кистей. Пальцы должны быть свободны и не напряжены в суставах, сгруппированы мягко, как продолжение закругляющейся линии рук.

- **Поклоны и др.**

Танцевальные упражнения

Припадание

И.п. – основная стойка.

«И» - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону.

1 – шаг правой ногой вправо, опускаясь на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене; тяжесть тела перенести на правую ногу, левую отделив от пола, подтянуть к правой ноге сзади.

«И» - левая нога, не выпрямляясь до конца в коленном суставе, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести в левую ногу, слегка отделить от пола правую.

2, «И» - выполняются те же движения.

Ковырялочка с притопом

И.п. – основная стойка.

1 – поставить правую ногу в сторону на носок, пяткой вверх-наружу.

2 – поставить на пятку, подняв носок вверх.

3 – сделать притоп правой. «И» - притоп левой, притоп правой. То же с левой ноги.

Русский медленный шаг

И.п. – 3 позиция, правая нога впереди, руки на поясе. 1 – шаг правой вперед. – шаг левой вперед. – шаг правой вперед в полуприсед на ней, небольшой поворот туловища и головы влево, левую ногу, скользя всей стопой по полу, подвинуть к правой.

– встать на правую, левую скользящим движением разогнуть вперед-книзу. То же с другой ноги.

Сочетание шагов галопа с шагами польки

И.п. – 3 позиция, правая впереди, руки на поясе.

1-4 – четыре шага с подскоком, начиная с правой; 5-8

– два шага вперед, начиная с правой. То же повторить с другой ноги.

Музыкальные игры и ритмичные упражнения

Птички в гнездышке

Цель: Учить детей различать и двигательно выделять отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы.

Описание: На полу раскладываются обручи-гнездышки. Под музыку каждый ребенок ходит вокруг своего обруча, изображая птичку. На акцент прыгает в него двумя ногами и ждет следующего сильного сигнала, на который выпрыгивает из обруча и снова идет вокруг него по кругу.

Забияки-петушки

Цель: Закреплять у детей навык выделения на слух неожиданного акцента в музыке. Описание: Дети стоят в парах лицом друг к другу, держа руки за спиной, и делают ногой махи назад, высоко поднимая голень. На сильный акцент они поднимают руки вверх, как бы показывая красивый гребешок петуха, потом продолжают движения ногой до следующего акцента.

Передача мяча

Дети построены в круг лицом к центру. У каждого из играющих в руках резиновый мяч. Исполняется музыкальное произведение в медленном, среднем и быстром темпе. При медленном темпе мяч перебрасывается соседу вправо по кругу; при среднем – передается по кругу влево, а при быстром – перекачивается по полу вправо. Играющий, допустивший ошибку, получает штрафное очко и продолжает игру. Победителем считаются дети, не допустившие ошибок в определении темпа.

Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода	01 октября 2020г.	до 31 мая 2021г.	
Кол-во учебных недель	32		
Продолжительность каникул	<u>Каникулы с 01.06. по 31.08.</u>		
Место проведения занятия	МДОУ ЦРР - Д/С № 2, <u>Г. Кропоткин</u>		Физкультурный зал
Время проведения занятия – 20-30 мин	1 группа	3 группа	2 группа
	<u>20 мин</u>	<u>25 мин</u>	<u>30 мин</u>
Форма занятий	Подгрупповая		
Сроки контрольных процедур	Начальная диагностика (сентябрь-октябрь), итоговая диагностика (май)		

Календарный график 1-го год обучения (средняя группа)

№ п/п	Даты		Тема занятия	п	ф
	I гр.				
1.			Вводное занятие.		
2.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки.		
3.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки.		
4.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания «Лесорубы». Музыкальная игра «Паровоз»		
5.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Осенние листочки»		
6.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки.		
7.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания «Лесорубы». Музыкальная игра «Паровоз»		
8.			Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Осенние листочки»		
9.			Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»		
10.			Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Замри»		
11.			Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для		

		формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Замри»		
12.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Осенние листочки»		
13.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.		
14.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.		
15.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Осенние листочки»		
16.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.		
17.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.		
18.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»		
19.		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»		
20.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»		
21.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»		
22.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»		
23.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Танцевальное упражнение с подскоком.		
24.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Танцевальное упражнение с подскоком.		
25.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальное упражнение с подскоком.		
26.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Музыкальная игра «Уголки»		
27.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Музыкальная игра «Уголки»		

28.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальное упражнение с подскоком.		
29.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».		
30.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».		
31.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».		
32.		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».		

Календарный график 2-й год обучения (старшая группа)

№ п/п	Даты	Тема занятия	п	ф
	2 гр.			
1		Вводное занятие. Инструктаж по правилам безопасности.		
2		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.		
3		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.		
4		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.		
5		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.		
6		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».		
7		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».		
8		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».		
9		Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».		

10		Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».		
11		Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Фонари». Музыкальная игра «Змейка»		
12		Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Фонари». Музыкальная игра «Змейка»		
13		Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Фонари». Музыкальная игра «Змейка»		
14		Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Фонари». Музыкальная игра «Змейка»		
15		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Учимся пластике у растений. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки».		
16		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Учимся пластике у растений. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки».		
17		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Учимся пластике у растений. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки».		
18		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Учимся пластике у растений. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки».		
19		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Язычки - дразнилки».		
20		Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Язычки - дразнилки».		
21		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Язычки - дразнилки».		
22		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: Музыкальная игра «Язычки - дразнилки».		
23		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Солдатики» Музыкальная игра «Змейка».		
24		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Солдатики» Музыкальная игра «Змейка».		

25		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Надуем шарик». Музыкальная игра «Марионетки»		
26		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Надуем шарик». Музыкальная игра «Марионетки»		
27		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Надуем шарик». Музыкальная игра «Марионетки»		
28		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Надуем шарик». Музыкальная игра «Марионетки»		
29		Занятие «Творчество в движениях».		
30		Занятие «Творчество в движениях».		
31		Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Рыбка по морю плывет».		
32		Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Рыбка по морю плывет».		

Календарный график 3-й год обучения (подготовительная к школе группа)

№ п/п	Даты	Тема занятия	п	ф
	3 гр.			
1		Вводное занятие. Инструктаж по правилам безопасности.		
2		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
3		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
4		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
5		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
6		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		
7		Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		

8	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		
9	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		
10	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		
11	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Замочек». Музыкальная игра «Передача мяча»		
12	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Замочек». Музыкальная игра «Передача мяча»		
13	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Замочек». Музыкальная игра «Передача мяча»		
14	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Замочек». Музыкальная игра «Передача мяча»		
15	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Танцевальное упражнение. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
16	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Танцевальное упражнение. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
17	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Учимся пластике у растений. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
18	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Учимся пластике у растений. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».		
19	Занятие «От ритмики к танцу».		
20	Занятие «От ритмики к танцу».		
21	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		
22	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Забияки - петушки».		
23	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Буренки». Музыкальная игра «Передача мяча».		
24	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Буренки». Музыкальная		

		игра «Передача мяча».		
25		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Буренки». Музыкальная игра «Передача мяча»		
26		Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Буренки». Музыкальная игра «Передача мяча»		
27		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкальная игра «Растяпа»		
28		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкальная игра «Растяпа»		
29		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкально – ритмическая композиция «Огоньки»		
30		Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкально – ритмическая композиция «Огоньки»		
31		Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Концерт».		
32		Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Концерт».		

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение - Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в МАДОУ ЦРР-д/с № 2 созданы следующие условия:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием;
Оснащенность учебно-методическим обеспечением.

Перечень оборудования :

- Гимнастические скамейки – 2м – 2шт.;
- Канат – 1 шт.;
- Массажные мячи – 25 шт.
- Мат – 3 шт.
- Обручи – 60 шт.
- Кольца малые – 10 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи Ø 25см - 10 шт.
- Мячи Ø 8см – 10 шт.
- Мячи гимнастические – Ø 25см – 10шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.
Гимнастические палки – 30шт.
Кегли – 10шт.
Кольцеброс – 3 шт.
Скакалки - 15 шт.
Кубики пластмассовые 20 шт.
Доска ребристая – 1 шт.
Лесенка – стремянка – 1 шт.
Фитбол – 15 шт.
Ориентиры – 40 шт.
Степ – платформы – 9 шт.
Платочки – 25 шт.

Формы аттестации. Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота, здоровье, грация» осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом "Положение о внутренней итоговой аттестации освоения дополнительных общеобразовательных программ учащимися объединений МДОУ ЦРР – д/с№ 2 муниципального образования Кавказский район".

Оценочные материалы - (пакет) диагностических методик:

В рамках диагностической деятельности разработан комплекс критериев и показателей оценки результативности и качества образовательного процесса.

Критериями оценки знаний учащихся являются:

Педагогический мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе «Красота, здоровье, грация»

Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
 - Оценка физического развития;
 - Физическая подготовленность.
2. Показатели состояния осанки и свода стопы.
3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка
 - Эмоциональность;
 - Моторика;
 - Внимание;
 - Память;
 - Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе

1балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%) Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%) Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

№ п/п	Ф И О ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса	Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам		Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики		Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
			Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май
1										
2										
Итоговый показатель по группе (среднее значение)										

Методические материалы. На основе принципов построения программы определяются приемы и методы обучения и воспитания.

Методы обучения:

В процессе реализации программы «Красота, здоровье, грация» используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

- метод практической работы;
- метод теоретической работы;
- метод наглядный дифференцированного обучения;

- метод состязательности;
- метод визуализации;
- индивидуально-коллективный метод;
- игровой метод;
- метод рефлексии;
- метод контроля и самоконтроля.

Образовательные технологии:

✓ Проблемное обучение - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

✓ Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования.

✓ Здоровьесберегающие технологии - использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ.

Формы организации учебного занятия - беседа, консультации, игры, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование.

Тематика и формы методических материалов по программе:

Основной формой проведения занятий являются: беседы, совмещённые с практической работой. Длительные беседы проводятся в начале изучения новых тем. В начале каждого занятия рекомендуется проводить небольшие беседы, их цель – настроить группу на рабочий лад, напомнить основные задачи занятия. Теоретическая часть сопровождается обязательным показом наглядного материала (презентации, готовые изделия, дидактические материалы).

Дидактические материалы – раздаточные материалы, задания, упражнения.

Список литературы.

Литература для инструктора по физической культуре:

М. Ю. Василенко. Дополнительные программы физического развития дошкольников. «ТЦ СФЕРА» 2018 г.

Ритм – Движение – Здоровье. «Аркти» 2018 г.

Интернет ресурсы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Красота и здоровье» <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/12/08/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma>

2. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности для детей 3 – 8 лет. <https://docviewer.vandex.ru/view/644148217/>

3. Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» для детей от 3 до 7 лет. http://www.kirov.spb.ru/dou/43/docs/PROGRAMMA_Zdorovahek.pdf