

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение города
Бузулука «Детский сад №21 комбинированного вида»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
от 24.08.2018
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ
«Детский сад №21»
Н.Н. Савельева
приказ № 01-18/61
от 24.08.2018



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной
направленности
«ЗДОРОВЯЧЕК»**

02-05

Возраст обучающихся: 3–7 лет

Срок реализации программы: 4 календарных года
(включая каникулы и праздничные дни)

Авторы-составители:
Шестакова А.В., старший воспитатель
МДОБУ «Детский сад № 21»
Исаева Г.В., воспитатель
МДОБУ «Детский сад № 21»

МДОБУ «Детский сад №21»

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Целевой раздел		3
	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	3
1.3.	Цель и задачи программы	4
1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.5.	Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа	5
1.6.	Объем и срок освоения программы	6
1.7.	Форма обучения	6
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.9.	Режим занятий	7
1.10.	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы	7
1.11.	Формы подведения итогов реализации программы	7
II. Содержательный раздел		8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Учебно-тематический план	9
III. Организационный раздел		20
3.1.	Календарный учебный график	20
3.2.	Условия реализации программы	28
3.3.	Методические материалы	30
IV.	Список литературы	33

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячек» – физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Новизна программы в том, что она способствует созданию условий для физического развития ребенка-дошкольника при помощи комплексов упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга, разработанных соответственно возрасту детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, координации движений, деятельности органов дыхания. Ежегодные результаты мониторинга показывают, что у большинства детей западают такие физические качества как гибкость, координация. Так же происходит увеличение количества детей, ведущих малоподвижный образ жизни, и детей с нарушением осанки. В связи с этим, актуальной становится проблема поиска дополнительных эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора развития человека.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в детском саду. Именно на дошкольные годы приходится период интенсивного развития организма.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она ориентирует на приобщение каждого ребенка к физической культуре, при

помощи упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга и органично дополняет образовательную программу дошкольного учреждения.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в развитии у детей гибкости, формировании правильной осанки, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего физического потенциала при выполнении упражнений.

Данная программа предусматривает увлекательную игровую форму занятий и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, работа в парах, в группах).

1.3. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических возможностей и двигательного потенциала детей в процессе занятий фитнес-аэробикой с элементами стретчинга.

Задачи:

- Познакомить детей с новыми видами спорта: фитнес-аэробикой, акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом, массажем и самомассажем.
 - Упражнять детей в выполнении базовых элементов фитнес-аэробики, акробатических и силовых упражнений, стретчинга, массажа и самомассажа.
 - Учить соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
 - Развивать мотивацию к выполнению упражнений фитнес-аэробикой акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом, к саморазвитию и
- МДОБУ «Детский сад №21»

ответственности.

- Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой, акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом.
- Формировать навыки здорового образа жизни.

1.4. Отличительные особенности программы

Программа «Фитнес для малышей» отличается от других программ глубиной изучения таких направлений физического развития, как фитнес-аэробика и стретчинг.

В программу включены следующие модули: аэробика, силовые упражнения, акробатические упражнения, стретчинг, релаксация, упражнения на фитболах, подвижные и целенаправленные игры, приемы массажа и саммассажа, суставная гимнастика, упражнения с мячом, упражнения на равновесие, игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

В процессе обучения учитывается жизненный опыт детей. Индивидуальный подход в работе с детьми создаёт благоприятные возможности для развития физических способностей, активности, склонностей каждого обучающегося. Именно индивидуальный подход в обучении даёт возможность раскрыться и утвердиться «трудному», социально незащищенному, болезненному или замкнутому ребёнку.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа

Младший дошкольный возраст (3-5г.):

способны по предложению взрослого переключиться от спокойных игр к подвижным и наоборот; общительны, поддерживают дружеские отношения со сверстниками; широко используют освоенные действия в самостоятельных играх;

владеют ведущими элементами «азбуки» движений: ходят свободно, уверенно удерживают равновесие, бегают в разном темпе, выполняют

разнообразные виды прыжков, ползают разными способами по ограниченной поверхности, бросают предметы, придавая их полету определенную траекторию.

Старший дошкольный возраст (5-7 л.):

двигательная активность в этом возвратном периоде не наблюдается увеличения количественных показателей, движения становятся более целенаправленными, осмысленными, мотивированными и управляемыми;

в игровой деятельности дети могут создавать сюжет совместной и индивидуальной игры, используя и комбинируя знания, полученные из разных источников.

Индивидуальными особенностями детей, осваивающими Программу, являются потребность в занятиях аэробикой, интерес к двигательной деятельности и желание заниматься данными видами спорта.

1.6. Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 98 часов в год. На полное освоение программы требуется 392 часа.

1.7. Форма обучения – очная.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в соответствии с индивидуальными учебными планами в группах обучающихся одного возраста, являющихся основным составом студии.

Состав группы переменный.

Формы организации образовательной деятельности

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая.

Формы занятий по типу:

- комбинированное;
- игровое;
- тренировочное.

1.9. Режим занятий

Общее количество часов в год – 98.

Количество часов и занятий в неделю – 2.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 15 минут для детей 3-4 лет, 20 минут – для детей 4-5 лет, 25 минут для детей 5-6 лет, 30 минут для детей 6-7 лет.

1.10. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы

Ребенок:

- выполняет упражнения фитнес-аэробикой;
- выполняет акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполняет упражнения на растяжку (шпагат, «кобра», «бабочка» и т.д.); владеет игровым стретчингом;
- выполняет упражнения силового характера (подтягивание на перекладине, подъем ног на перекладине, отжимания, и т.д.);
- имеет хорошие физические качества: координацию движений, силу, выносливость, гибкость. Следит за правильной осанкой;
- имеет устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- итоговое отчетное занятие для родителей;
- участие в спартакиадах, соревнованиях.
-

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№	Перечень основных разделов программы	Количество учебных занятий по годам обучения								Все-го
		(Теоретическая часть реализуется в процессе практических за-нятий)								
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		
		Всего	Из них	Всего	Из них	Всего	Из них	Всего	Из них	
Прак-тика	Прак-тика		Прак-тика		Прак-тика					
1	Аэробика	14	13	14	13	14	13	14	13	
2	Силовые упражнения	10	11	10	11	14	13	14	13	
3	Акробатиче-ские упражне-ния	10	10	10	10	12	12	12	12	
4	Стретчинг	30	30	30	30	30	30	30	30	
5	Релаксация	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Упражнения на фитболах	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	Подвижные и целенаправ-ленные игры	16	16	16	16	10	10	10	10	
8	Суставная гимнастика	3	3	3	3	4	4	4	4	
9	Упражнения с мячом	1	1	2	2	1	1	1	1	
10	Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	Игровые упражнения направленные на профилак-тику плоско-стопия	2	2	2	2	1	1	1	1	
12	Приемы мас-сажа и саммас-сажа	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего	98		98		98		98		392

2.2. Учебно-тематический план (первый год обучения)

Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Бег, прыжки под музыку, ОРУ- под музыку.	Изучить базовые движения классической аэробики.
2	Силовые упражнения	«Велосипед», «подъемный кран», «лодочка», «сто- лик», «полу уголок», «крокодильчики».	Изучить силовые упражнения. Развить у ребенка силовые, скоростно- силовые качества, выносливость, под- держать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.
3	Акробатическ ие упражнения	Подводящие упражнения к кувырку (группировка), березка, мостик.	Изучить акробатические упражнения. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.
4	Стретчинг	«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «горка», «кошечка», «вер- блюд», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзинка», «веселый жеребенок», «деревце», «звездочка», «домик», «волна».	Изучить упражнения на растяжку. Увеличивать подвижность суставов. Развивать эластичность и гибкость мышц. Повышать общую двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.
5	Релаксация	«Раскачивающееся дере- во», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «медузы», «шалтай –болтай».	Снять состояние напряжения или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Ходьба, бег. «Прокати и поймай», «птица», «птич- ка», «орешек», «гусени- ца», «елочка», «страус», «книга», «зайчик», «гор- ка», «летучая мышь», «мостик», «маятник», «бабочка», «медвежонок», «веточка», «кошечка».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Увеличивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость и координацию движений.

7	Подвижные и целенаправленные игры	«Быстрые жучки», «Медвежата», «Лягушки и цапля», «Мышеловка», «Через ручеек», «Гибкий носок», «Страус», «Елочка»	Обеспечить участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности. Формировать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазаньи, метании.
8	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка», «Танго сидя»	Развивать подвижность различных суставов. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.
9	Упражнения с мячом	«Жонглирование мячом», «Белочка», «Перекаты». Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.	Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. Совершенствовать работу пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. Развивать мышцы спины и живота.
10	Упражнения на равновесие Упражнения на расслабление	Перекаты на спине, кувырок вперед, березка, шпагаты, мостик. Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 2 буквы алфавита. (и правой и левой ногой) «Медузы», «Шалтай – Болтай», «Чебурашка», «Листья кружатся», «Дерева качаются».	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц и вестибулярный аппарат. Учить расслаблению мышц и восстановлению дыхания.
11	Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	«Поймай мячик», «Новогодняя ёлочка». «Солнышко», «Уберём игрушки», «Сварим суп из макарон».	Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.
12	Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)
13	Итоговые занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	Учить действовать в соответствии с правилами.

Теория

№	Тема занятий	Виды деятельности	Основные задачи
1.	Силовые упражнения	Понятие силовых упражнений. Виды силовых упражнений. Значение силовых упражнений.	Познакомить детей с силовыми упражнениями, видами упражнений, инвентарем.
2.	Акробатические упражнения	Понятие акробатических упражнений. Виды акробатических упражнений, их значение.	Познакомить детей с акробатическими упражнениями, видами упражнений, их значением.

Учебно-тематический план (второй год обучения)

Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Бег, прыжки под музыку, ОРУ- под музыку.	Изучить базовые движения классической аэробики.
2	Силовые упражнения	«Паучки», «обезьянки», «лягушки», «зайчики», приседания, "Гусенок", «лошадки»	Изучить силовые упражнения. Развить у ребенка силовые, скоростно- силовые качества, выносливость, под- держать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.
3	Акробатические упражнения	подводящие упражнения к кувырку (группировка), березка, мостик, шпагат, прыжки на батуте.	Изучить акробатические упражнения. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.
4	Стретчинг	«Лебедь», «бабочка расправляет крылья», «бабочка полетела», «пенек», кузнецик», «невалюшка», «слоник», «страус», «змея», «ко-робочка», «саранча», «гора», «павлин», «экскаватор», «каракатица», «большая ель», «жираф», «журавль». Стретчинг в паре: «лодочка», «вафелька», «близнецы»	Изучить упражнения на растяжку. Увеличивать подвижность суставов. Развивать эластичность и гибкость мышц. Повышать общую двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.

5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «медузы», «шалтай –болтай».	Снять состояние напряжения или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Ходьба, бег. «Прокати и поймай», «птица», «птичка», «орешек», «гусеница», «елочка», «страус», «книга», «зайчик», «горка», «летучая мышь», «мостик», «маятник», «бабочка», «медвежонок», «веточка», «кошечка».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Увеличивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость и координацию движений.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Страус», «Елочки», «Камень, водоросли, рыбка», «Непослушные цыплята», «Мартышки и удав», «Модная лягушка», «Вдвоем в обруче», «Сова».	Обеспечить участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности. Формировать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазаньи, метании. Учить действовать в соответствии с правилами.
8	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка», «Танго сидя»	Развивать подвижность различных суставов. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.
9	Упражнения с мячом	«Жонглирование мячом», «Белочка», «Перекаты». Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.	Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. Совершенствовать работу пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. Развивать мышцы спины и живота.
10	Упражнения на равновесие Упражнения на расслабление	Перекаты на спине, кувырок вперед, березка, шпагаты, мостик. Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 2 буквы алфавита. (и правой и левой ногой) «Медузы», «Шалтай – Болтай», «Чебурашка», «Листья кружатся», «Деревья качаются».	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц и вестибулярный аппарат. Учить расслаблению мышц и восстановлению дыхания.

11	Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	«Поймай мячик», «Новогодняя ёлочка». «Солнышко», «Уберём игрушки», «Сварим суп из макарон».	Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.
12	Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)
13	Итоговые занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

Теория

№	Тема занятий	Виды деятельности	Основные задачи
1.	Силовые упражнения	Понятие силовых упражнений. Виды силовых упражнений. Значение силовых упражнений.	Познакомить детей с силовыми упражнениями, видами упражнений, инвентарем.
2.	Акробатические упражнения	Понятие акробатических упражнений. Виды акробатических упражнений, их значение.	Познакомить детей с акробатическими упражнениями, видами упражнений, их значением.

Учебно-тематический план (третий год обучения)

Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Базовые шаги классической аэробики: Marching – ходьба на месте; Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали; Кнее (колени) – выполняется на 2 счета. 1 – поднять правое колено, 3 – вернуть на место. То же с левой. Kick (кик или удар ногой) – может выполняться как с места так и с продвижением в каком либо направлении; Open step (открыть стопу) – выполняется в любом направлении на два счета. 1- шаг правой, 2- «точка» левой ногой, то есть ставим на	Изучить базовые шаги классической аэробики.

		<p>носок;</p> <p>Crarwine («перекрестный шаг») – выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – левая скрестно, 3 – шаг правой в том же направлении, 4 – при- ставить левую;</p> <p>StepTouch (приставной шаг) – выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2- приставить левую. То же с левой;</p> <p>Joging – вариант бега трусцой.</p>	
2	Силовые упражнения	<p>Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине;</p> <p>«велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>Продолжать изучение силовых упражнений.</p> <p>Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, под- держать здоровую массу тела и улучшить плотность костей.</p> <p>Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.</p>
3	Акробатическое упражнения	<p>Кувырки вперед, в сторону, назад –</p> <p>«Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.-стоя.</p>	<p>Продолжать изучение акробатических упражнений.</p> <p>Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.</p>
4	Стрейчинг	<p>«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «гор- ка», «кошечка», «верблюд», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзин- ка», «жеребенок», «кольцо», «тигр», «ручеек», «кустик», «скамейка», «деревце», «лошадка», «волк», «звездочка».</p>	<p>Продолжать изучать упражнения на растяжку. Увеличить подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц.</p> <p>Повышать двигательную активность.</p> <p>Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.</p>
5	Релаксация	<p>«Раскачивающееся дерево», «холодно- жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море»,</p>	<p>Снять состояние напряжения или усталости.</p>

		«медузы», «отдых».	
6	Упражнения на фитболах	Аэробика сидя на мяче: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Старуха Шапокляк», «Семь нот».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Развивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Тачанка»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли».	Осваивать двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Продолжать учить действовать в соответствии с правилами. Учить ребенка самому решать, как действовать, что-бы достигнуть поставленной цели.
8	Суставная гимнастика	«Модница», «Рыба – пила»,	Развивать гибкость суставов. Укреплять мышцы спины и профилактика лордоза.
9	Упражнения с мячом	«Ладушки» на фитболах. «Жонглирование мячом».	Развивать ловкость, координацию движений.
10	Упражнения на равновесие Упражнения на расслабление	Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п. стоя шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка», «Колесо». Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита (и правой и левой ногой). «Дельфин», «Чебурашка», «Мягкие облака»	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц, вестибулярный аппарат. Способствовать вытяжению мышц позвоночника, формированию осанки.
11	Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	«Сложи фигуру», «Башенка», «Соберём урожай», «Рисуем подарок другу», «Снежки», «Эстафета с палочкой», «Чарли Чаплин».	Упражнять в расслаблении мышц и восстановлении дыхания. Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.

12	Приемы массажа и самомассажа	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.
13	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

Теория

№	Тема занятий	Виды деятельности	Основные задачи
1.	Силовые упражнения	Понятие силовых упражнений. Виды силовых упражнений. Значение силовых упражнений.	Познакомить детей с силовыми упражнениями, видами упражнений, инвентарем.
2.	Акробатические упражнения	Понятие акробатических упражнений. Виды акробатических упражнений, их значение.	Познакомить детей с акробатическими упражнениями, видами упражнений, их значением.

Учебно-тематический план (четвертый год обучения)

Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами. Mambo – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета; V – step – 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – то же с левой, 3 – шаг назад правой, 4 – приставляем левую. Может выполняться как вперед, так и назад; Leg back – поднятие прямой ноги назад, на 4 счета. 1 – шаг правой, 2 – поднять левую, 3 – вернуться назад с левой, 4 – приставить правую; Leg side – то же самое, только в сторону; Jumping jack, Hampelmann -прыжок ноги врозь – ноги	Изучить базовые шаги классической аэробики.

		вместе; Step-curl - этот шаг представляет собой захлест; Step-plie-приседание;	
2	Силовые упражнения	Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине; «велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед; «крокодилчики»-ходьба на руках; «паучки»-ходьба на руках и ногах животом вверх; прыжки в полуприседе; приседания;	Продолжать изучение силовых упражнений. Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддерживать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.
3	Акробатические упражнения	Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.-стоя; шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка».	Продолжать изучение акробатических упражнений. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.
4	Стрейчинг	«Волк», «звездочка», «поза воина», «домик», «дуб», «ракета», «пушка», «солнышко», «качели», «месяц», «стрела», «волна», «лебедь», «тигр», «бабочка расправляет крылья», «бабочка полетела», «пенек», кузнечик», «неваляшка», «слоник», «страус», «сорванный цветок», «змея», «коробочка», «рыбка», «саранча», «гора», «павлин», «матрешка», «крылья», «сундучок», «экскаватор», «каракатица», «большая ель», «елка», «маленькая елочка», «жираф», «цапля машет крыльями», «окошко», «журавль».	Продолжать изучать упражнения на растяжку. Увеличить подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц. Повышать двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.

		Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька», «близнецы»	
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море», «медузы», «отдых».	Снять состояние напряжения или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Аэробика сидя на мяче: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Старуха Шапокляк», «Семь нот». Силовые упражнения: «Замок», «месяц», «бабочка» (с гантелями), «аист», «рыбка», «рак», «носорог», «муравей», «лисички», «колечко», «горка», «мостик», «ящерица», «змея», «книга», «качели», «куница», «стрекоза», «елочка» (с гантелями), «гусеница», «паучок», «орешек», «улитка», «птица».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Развивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку.
7	Подвижные и целенаправл енные игры	«Тачанка»; «Китайские пятнашки»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли», «Обе- зьяны и капитаны», «Звездочка».	Осваивать двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Продолжать учить действовать в соответствии с правилами. Учить ребенка самому решать, как действовать, что- бы достигнуть поставленной цели.
8	Суставная гимнастика	«Модница», «Рыба – пила»,	Развивать гибкость суставов. Укреплять мышцы спины и профилактика лордоза.
9	Упражнения с мячом	«Ладушки» на фитболах. «Жонглирование мячом».	Развивать ловкость, координацию движений.

10	Упражнения на равновесие Упражнения на расслабление	Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п. стоя шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка», «Колесо». Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита (и правой и левой ногой). «Дельфин», «Чебурашка», «Мягкие облака»	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц, вестибулярный аппарат. Способствовать вытяжению мышц позвоночника, формированию осанки.
11	Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	«Сложи фигуру», «Башенка», «Соберём урожай», «Рисуем подарок другу», «Снежки», «Эстафета с палочкой», «Чарли Чаплин».	Упражнять в расслаблении мышц и восстановлении дыхания. Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.
12	Приемы массажа и самомассажа	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

III. Организационный раздел

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график для детей 3- 4 лет.

Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма и методы контроля
Сентябрь	4,6,11,13,18,20,25,26	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	8 часов (120 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (8 ч.)	Физкультурный зал	1. Диагностика уровня развития физических умений. 2. Наблюдение 3. Анализ
Октябрь	2,4,9,11,16,18,23,25,30	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	9 часов (135 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (6 ч.) <u>2.</u> Силовые упражнения (3 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Ноябрь	1,6,8,13,15,20,22,27,29	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	9 часов (135 мин.)	<u>1.</u> Силовые упражнения (7 ч.) <u>2.</u> Акробатические упражнения (2 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Декабрь	4,6,11,13,18,20,25,27	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	8 часов (120 мин.)	<u>1.</u> Акробатические упражнения (8 ч.)	Физкультурный зал	1. Наблюдение 2. Анализ
Январь	10,15,17,22,24,29,31	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	7 часов (105 мин.)	Стретчинг (7 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Февраль	5,7,12,14,19,21,26,28	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	8 часов (120 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Март	5,7,12,14,19,21,26,28	Вторник, четверг 16.30-16.45	Индивидуальная, групповая.	8 часов (120 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение

Апрель	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	Вторник, четверг 16.30- 16.45	Индивиду альная, групповая.	9 часов (135 мин.)	<u>1.</u> Стретчинг (7 ч.) <u>2.</u> Релаксация (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Май	2,7,14,16, 21,23,28, 30	Вторник, четверг 16.30- 16.45	Индивиду альная, групповая.	8 часов (120 мин.)	<u>1.</u> Упражнения на фитболах (7 ч.) <u>2.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (1 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июнь	4,6,11,13, 18,20,25, 27	Вторник, четверг 16.30- 16.45	Индивиду альная, групповая.	8 часов (120 мин.)	<u>1.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (8 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июль	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	Вторник, четверг 16.30- 16.45	Индивиду альная, групповая.	9 часов (135 мин.)	<u>1.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (7 ч.) <u>2.</u> Суставная гимнастика (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Август	1,6,8, 13,15,20, 22,	Вторник, четверг 16.30- 16.45	Индивиду альная, групповая.	7 часов (105 мин.)	<u>1.</u> Суставная гимнастика (1 ч) <u>2.</u> Упражнения с мячом (1 ч.) <u>3.</u> Упражнения на равновесие (1 ч.) <u>4.</u> Игровые упражнения на профилактику плоскостопия (2 ч.) <u>5.</u> Приемы массажа и самомассажа (1 ч.) <u>6.</u> Итоговое занятие (1 ч.)	Физкуль турный зал	1. Диагности ка уровня развития танцевальны х умений. 2. Наблюден ие 3. Анализ
<i>Итого: 98 часа (1470 мин.)</i>							

Календарный учебный график

для детей 4- 5 лет.

Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма и методы контроля
Сентябрь	4,6,11,13,18,20,25,26	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	8 часов (160 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (8 ч.)	Физкультурный зал	1. Диагностика уровня развития физических умений. 2. Наблюдение 3. Анализ
Октябрь	2,4,9,11,16,18,23,25,30	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	9 часов (180 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (6 ч.) <u>2.</u> Силовые упражнения (3 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Ноябрь	1,6,8,13,15,20,22,27,29	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	9 часов (180 мин.)	<u>1.</u> Силовые упражнения (7 ч.) <u>2.</u> Акробатические упражнения (2 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Декабрь	4,6,11,13,18,20,25,27	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	8 часов (160 мин.)	<u>1.</u> Акробатические упражнения (8 ч.)	Физкультурный зал	1. Наблюдение 2. Анализ
Январь	10,15,17,22,24,29,31	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	7 часов (140 мин.)	Стретчинг (7 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Февраль	5,7,12,14,19,21,26,28	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	8 часов (160 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Март	5,7,12,14,19,21,26,28	<i>Вторник, четверг</i> 16.50-17.20	Индивидуальная, групповая.	8 часов (160 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение

Апрель	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	Вторник, четверг 16.50- 17.20	Индивиду альная, групповая.	9 часов (180 мин.)	<u>1.</u> Стретчинг (7 ч.) <u>2.</u> Релаксация (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Май	2,7,14,16, 21,23,28, 30	Вторник, четверг 16.50- 17.20	Индивиду альная, групповая.	8 часов (160 мин.)	<u>1.</u> Упражнения на фитболах (7 ч.) <u>2.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (1 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июнь	4,6,11,13, 18,20,25, 27	Вторник, четверг 16.50- 17.20	Индивиду альная, групповая.	8 часов (160 мин.)	<u>1.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (8 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июль	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	Вторник, четверг 16.50- 17.20	Индивиду альная, групповая.	9 часов (180 мин.)	<u>1.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (7 ч.) <u>2.</u> Суставная гимнастика (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Август	1,6,8, 13,15,20, 22,	Вторник, четверг 16.50- 17.20	Индивиду альная, групповая.	7 часов (140 мин.)	<u>1.</u> Суставная гимнастика (1 ч) <u>2.</u> Упражнения с мячом (1 ч.) <u>3.</u> Упражнения на равновесие (1 ч.) <u>4.</u> Игровые упражнения на профилактику плоскостопия (2 ч.) <u>5.</u> Приемы массажа и самомассажа (1 ч.) <u>6.</u> Итоговое занятие (1 ч.)	Физкуль турный зал	1. Диагности ка уровня развития танцевальны х умений. 2. Наблуден ие 3. Анализ
<i>Итого: 98 часа (1960 мин.)</i>							

Календарный учебный график

для детей 5- 6 лет.

Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма и методы контроля
Сентябрь	4,6,11,13,18,20,25,26	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (8 ч.)	Физкультурный зал	1. Диагностика уровня развития физических умений. 2. Наблюдение 3. Анализ
Октябрь	2,4,9,11,16,18,23,25,30	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (6 ч.) <u>2.</u> Силовые упражнения (3 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Ноябрь	1,6,8,13,15,20,22,27,29	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Силовые упражнения (9 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Декабрь	4,6,11,13,18,20,25,27	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Силовые упражнения (2 ч.) <u>2.</u> Акробатические упражнения (6 ч.)	Физкультурный зал	1. Наблюдение 2. Анализ
Январь	10,15,17,22,24,29,31	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	7 часов (175 мин.)	<u>1.</u> Акробатические упражнения (6 ч.) <u>2.</u> Стретчинг (1 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Февраль	5,7,12,14,19,21,26,28	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Март	5,7,12,14,19,21,26,28	Вторник, четверг 17.30-17.55	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение

Апрель	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	<i>Вторник, четверг</i> 17.30- 17.55	Индивиду альная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Стретчинг (9 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Май	2,7,14,16, 21,23,28, 30	<i>Вторник, четверг</i> 17.30- 17.55	Индивиду альная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Стретчинг (4 ч.) <u>2.</u> Релаксация (2 ч) <u>2.</u> Упражнения на фитболах (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июнь	4,6,11,13, 18,20,25, 27	<i>Вторник, четверг</i> 17.30- 17.55	Индивиду альная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Упражнения на фитболах (5 ч.) <u>2.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (3 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июль	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	<i>Вторник, четверг</i> 17.30- 17.55	Индивиду альная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (7 ч.) <u>2.</u> Суставная гимнастика (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Август	1,6,8, 13,15,20, 22,	<i>Вторник, четверг</i> 17.30- 17.55	Индивиду альная, групповая.	7 часов (175 мин.)	<u>1.</u> Суставная гимнастика (2 ч) <u>2.</u> Упражнения с мячом (1 ч.) <u>3.</u> Упражнения на равновесие (1 ч.) <u>4.</u> Игровые упражнения на профилактику плоскостопия (1 ч.) <u>5.</u> Приемы массажа и самомассажа (1 ч.) <u>6.</u> Итоговое занятие (1 ч.)	Физкуль турный зал	1. Диагности ка уровня развития танцевальны х умений. 2. Наблюден ие 3. Анализ
<i>Итого: 98 часа (1960 мин.)</i>							

Календарный учебный график

для детей 6- 7 лет.

Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма и методы контроля
Сентябрь	4,6,11,13,18,20,25,26	<i>Понедельник, среда</i> 16.30-17.00	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (8 ч.)	Физкультурный зал	1. Диагностика уровня развития физических умений. 2. Наблюдение 3. Анализ
Октябрь	2,4,9,11,16,18,23,25,30	<i>Понедельник, среда</i> 16.30-17.00	Индивидуальная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Аэробика (6 ч.) <u>2.</u> Силовые упражнения (3 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Ноябрь	1,6,8,13,15,20,22,27,29	<i>Понедельник, среда</i> 16.30-17.00	Индивидуальная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Силовые упражнения (9 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Декабрь	4,6,11,13,18,20,25,27	<i>Понедельник, среда</i> 16.30-17.00	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Силовые упражнения (2 ч.) <u>2.</u> Акробатические упражнения (6 ч.)	Физкультурный зал	1. Наблюдение 2. Анализ
Январь	10,15,17,22,24,29,31	<i>Понедельник, среда</i> 16.30-17.00	Индивидуальная, групповая.	7 часов (175 мин.)	<u>1.</u> Акробатические упражнения (6 ч.) <u>2.</u> Стретчинг (1 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение
Февраль	5,7,12,14,19,21,26,28	<i>Понедельник, среда</i> 16.30-17.00	Индивидуальная, групповая.	8 часов (200 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкультурный зал	Наблюдение

Март	5,7,12,14, 19,21,26, 28	<i>Понедель ник, среда</i> 16.30- 17.00	Индивиду альная, групповая.	8 часов (200 мин.)	Стретчинг (8 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Апрель	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	<i>Понедель ник, среда</i> 16.30- 17.00	Индивиду альная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Стретчинг (9 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Май	2,7,14,16, 21,23,28, 30	<i>Понедель ник, среда</i> 16.30- 17.00	Индивиду альная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Стретчинг (4 ч.) <u>2.</u> Релаксация (2 ч) <u>2.</u> Упражнения на фитболах (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июнь	4,6,11,13, 18,20,25, 27	<i>Понедель ник, среда</i> 16.30- 17.00	Индивиду альная, групповая.	8 часов (200 мин.)	<u>1.</u> Упражнения на фитболах (5 ч.) <u>2.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (3 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение
Июль	2,4,9, 11,16,18, 23,25,30	<i>Понедель ник, среда</i> 16.30- 17.00	Индивиду альная, групповая.	9 часов (225 мин.)	<u>1.</u> Подвижные и целенаправлен ные игры (7 ч.) <u>2.</u> Суставная гимнастика (2 ч.)	Физкуль турный зал	Наблюдение

Август	1,6,8, 13,15,20, 22,	<i>Понедель ник, среда</i> 16.30- 17.00	Индивиду альная, групповая.	7 часов (175 мин.)	<u>1.</u> Суставная гимнастика (2 ч) <u>2.</u> Упражнения с мячом (1 ч.) <u>3.</u> Упражнения на равновесие (1 ч.) <u>4.</u> Игровые упражнения на профилактику плоскостопия (1 ч.) <u>5.</u> Приемы массажа и самомассажа (1 ч.) <u>6.</u> Итоговое занятие (1 ч.)	Физкуль турный зал	1. Диагности ка уровня развития танцевальны х умений. 2. Наблюден ие 3. Анализ
	<i>Итого: 98 часа (1960 мин.)</i>						

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурном зале, оборудованном в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами: скамейки, шведская стенка, литература, раздаточный и наглядный материал.

Часть занятий организуется на спортивной площадке с необходимым оборудованием (рукоходы, беговая дорожка, гимнастические стенки, прыжковая яма).

Перечень физкультурного оборудования

<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во</i>
1. Батут детский	Диаметр 1000-1200мм	1
2. Беговая дорожка (тренаж.)		1
3. Гантели детские	Вес 250г, 500г.	1 0
4. Диск «Здоровье» детский		7
5. Доска с ребристой поверх.	Длина 1500мм Ширина 200мм Высота 30 мм	1
6. Дорожка-шагайка	Длина 2000мм Диаметр 60 мм	1

7.Мат	Длина 1800 мм	1
8.Канат гладкий	Длина 2700-3000 мм	1
9.Кегли (набор)		1
10.Контейнер для хранения мячей передвижной		1
11.Куб деревянный малый	Ребро 200 мм	2
12.Куб деревянный большой	Ребро 400 мм	1
13.Лента короткая	Длина 500-600 мм	1 0
14.Лестница деревянная	Длина 2400мм Ширина 400мм Диаметр перекладин 30мм Расстояние между перекл. 220-250мм	1
15.Массажеры разные «Колибри», мяч-массажер и др.		1 0
16.Мешочки с песком	Масса 400 г	1 2
17.Мишень навесная	Длина 600мм Ширина 600мм Толщина 15мм	2
18.Мячи большие	Диаметр 200-250 мм	10
19.Мячи средние	Диаметр 100-120 мм	10
20.Мячи малые	Диаметр 60-80 мм	10
21.Обруч малый	Диаметр 550-600 мм	10
22.Обруч большой	Диаметр 1000 мм	6
23.Палка гимнастич. коротк	Длина 750 мм	10
24.Скакалка короткая	Длина 1200-1500 мм	10
25.Скакалка длинная	Длина 3000мм	2
26.Скамейка	Длина 3000мм Ширина 240мм Высота 300мм	3
27.Стойки переносные (для прыжков)	Высота 1300мм Диаметр 25-30 мм Диаметр основания 240 мм	4
28.Уголок передвижной с набором мелких пособий		1
29.Фитбол-мячи	Диаметр 350-400 мм	10

КАРТотеКА Фонограмм CD

1. Веселые танцы для детей – 2 части
2. Детские песенки часть 2
3. Инструментальная музыка
4. Детские песни.
5. 77 лучших песен для детей – 2 части
6. Подвижные игры и развлечения

Информационное обеспечение курса

Для реализации Программы имеется современная информационно–техническая база: технические средства обучения: ноутбук, музыкальный центр, магнитофон, дающие возможность организации педагогической деятельности. Разносторонне используются возможности мультимедиа и слайд проектирования.

Кадровое обеспечение: педагог (воспитатель) первой (или высшей) квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации в области дополнительного образования детей в дошкольных организациях.

3.3. Методические материалы

Обучение по программе осуществляется в очной форме на занятиях. Основными методами обучения являются наглядный (показ), практический (выполнение двигательных упражнений, движений) и словесный (рассказ, беседа, побуждающий или подводящий диалог); репродуктивный и игровой. Репродуктивная деятельность детей направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение движений.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает детям возможность научиться новым видам физических упражнений и проявлять свои физические способности. Выбор методов зависит от возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности при выполнении движений.

Для успешной реализации программы в образовательном процессе используются активные формы и методы обучения, ставящие обучающихся в позицию субъекта деятельности (игровые проблемные ситуации).

Также используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

На разных этапах обучения применяются формы, методы и приемы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: игровое занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие, праздник, конкурс, соревнование, развлечение, открытое занятие.

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Образовательная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- упражнения фитнес-аэробики;
- силовые упражнения;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- упражнения на растяжку;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.

Примерный алгоритм тренировочного занятия:

- Вводная часть + упражнения фитнес-аэробики.
- Основная часть (упражнения на растяжку, силовые упражнения, т.д.).

Заключительная часть (игры).

- ✓ В процессе реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- ✓ Демонстрационный материал: видеозаписи, аудиозаписи.
- ✓ Раздаточный материал – платочки, флажки, султанчики, фитбол-мячи, т.д.

IV. Список литературы

1. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. М.: Волгоград, 2013.-141 с. ISBN 978-5-7057-3298-2.
2. Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. –М.: ВЛАДОС. 2001.- 336с. ISBN 5-691-00806-4.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». № 2/2008.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 368с. ISBN 5-7695-0352-1.
5. Сулим Е.В. Игровой стрейчинг / Е.В.Сулим . М.: ТЦ Сфера, 2012.- 112 с. ISBN 978-5-9949-0624-8.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е.В.Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160с. ISBN 978-5-9949-0871-6.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Учебное пособие- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-384с.ISBN 978-5-89814-368-8
8. Фитнес-школа Olimpia life. «Детский фитнес». Методическое пособие. Категория 1.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Подтягивание на турнике. // Дошкольное воспитание №11, 1996 г.
10. <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html>.

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью

17 листов

Заведующий МДОБУ

«Детский сад № 21»

Савельева

Савельева Н.Н.

